

**Общероссийская общественная физкультурно-спортивная
организация «Всероссийская Федерация акробатического рок-н-ролла»**

Программа
по физической культуре для общеобразовательных
организаций на основе акробатического
рок-н-ролла

**Рекомендовано экспертным советом Министерства образования и
науки Российской Федерации по совершенствованию системы
физического воспитания в образовательных учреждениях Российской
Федерации для использования в образовательном процессе
общеобразовательных организаций.**

Москва - 2014 г.

Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе акробатического рок-н-ролла разработана коллективом специалистов Общероссийской общественной физкультурно-спортивной организации «Всероссийская Федерация акробатического рок-н-ролла» (ООФСО РосФАРР) в составе: **Голев А.Б. (руководитель)**, к.п.н. **Разова Е.В.**, **Цветкова Т.К.**

Программа предназначена для использования в образовательном процессе общеобразовательных организаций и учреждений отдыха, оздоровления и занятости детей в каникулярный период.

Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе акробатического рок-н-ролла была разработана на основе многолетнего опыта ООФСО РосФАРР и прошла апробацию в школах г. Москвы и Московской области, г. Санкт-Петербурга, г. Томска, г. Самары, г. Новосибирска, г. Уфы, пр.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	4
2. Общая характеристика учебного предмета.....	6
3. Место предмета в учебном плане	8
4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения.....	9
5. Содержание учебного предмета.....	13
6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.....	16
7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмета «физическая культура».....	29
8. Планируемые результаты изучения программы.....	32
9. Список литературы.....	33
10. Приложения.....	34
11. Методическое обеспечение программы	49

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Ключевая задача современной государственной политики, направленной на модернизацию страны, - обеспечение не только духовно-нравственного и гражданско-патриотического, но и физического развития личности россиянина, укрепления его здоровья.

В условиях, когда по данным официальной статистики Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения во всех возрастно-половых группах, сложно переоценить роль занятий физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях, как наиболее массового (по охвату детей и молодёжи) способа передачи основ культуры здорового образа жизни, увеличения общего объёма двигательной активности обучающихся.

Полифункциональный характер этой сферы образования ценен тем, что она обеспечивает развитие не только физических, но и эстетических, нравственных качеств обучающихся, способствует укреплению навыков внутренней организации, самодисциплины, коммуникативных качеств характера, профилактике заболеваний, физической и психоэмоциональной рекреации и реабилитации, обладает зрелищными свойствами, наполняющими жизнь подростков позитивным настроением.

Известно, что виды спорта, интегрирующие в себя различные способы двигательной активности и обладающие весомой зрелищной составляющей, представляют для детей и молодёжи повышенный интерес.

Именно эти качества, а также особая культура и многогранный характер выгодно выделяют АРР из числа других видов спорта.

АРР способствует в большей степени, чем многие другие виды спорта, не только физическому, но и культурному, духовному развитию молодого человека. Он формирует вокруг себя особую атмосферу общения, увлеченности не просто видом спорта и присущими ему двигательными навыками, а собственной индивидуальной культурой, выходящей далеко за рамки спорта.

Такая эксклюзивность АРР обуславливается синтезом его корней – музыки, танца и акробатики. Обучающиеся на занятиях АРР изначально погружаются в мир духовности, творчества и искусства, а наличие спортивной составляющей укрепляет их физическое здоровье, психическое состояние, привносит в занятия дух состязательности.

Привлечение детей к занятиям рок-н-роллом возможно благодаря привлекательности его хореографических и акробатических движений, выполняемых в виде постановочного танца под музыкальное сопровождение, положительному мотивационному потенциалу показательных выступлений высококвалифицированных спортсменов, красоте, грациозности и точности выполняемых ими двигательных комплексов.

Все эти уникальные свойства АРР открывают большие возможности для активизации интереса детей и подростков к данному виду спорта, мотивации

ведения активного здорового образа жизни, способствуют воспитанию всесторонне развитой личности обучающегося.

Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе акробатического рок-н-ролла (далее – программа) разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» и требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов начального, основного и среднего общего образования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре».

Программа раскрывает методические особенности обучения акробатическому рок-н-роллу (АРР) в общеобразовательной организации.

Целью программы является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами акробатического рок-н-ролла.

Реализация этой цели будет способствовать **решению таких важных задач**, как:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития акробатического рок-н-ролла в частности, о роли данного вида спорта в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;
- обучение знаниям, умениям и навыкам в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- создание условий для развития творческих способностей обучающихся;
- общее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Акробатический рок-н-ролл относится к группе сложно-координационных видов спорта, т.к. его основным содержанием является взаимодействия партнеров, оформленное в двигательные композиции с музыкальным сопровождением в соответствии с правилами соревнований.

Акробатический рок-н-ролл – это спортивный танец, сочетающий в себе танцевальные движения под ритмичную музыку с хореографическими и акробатическими элементами. Данный синтез раскрывает обучающимся широкие возможности для реализации определенных двигательных навыков в специфических танцевально-акробатических композициях. Все танцевальные движения в сочетании с акробатическими элементами исполняются в высоком темпе, без пауз и статических поз и имеют индивидуальный ритмический характер, определяемый особенностями музыки «рок-н-ролл».

Суть акробатического рок-н-ролла - это исполнение танцевальной программы, основанной на основном ходу («пружинка» или «качение»), и танцевальные фигуры, исполняемые в паре или отдельно, с элементами вращения.

Акробатический рок-н-ролл относится к спортивной форме танца, предназначенной для соревнований. Это постановочный танец. Его танцуют в паре (партнер и партнерша) или в группе, состоящей целиком из женщин или из нескольких пар.

Специфику акробатического рок-н-ролла определяют следующие характеристики:

- действия каждого партнера, выполняемые в различных соединениях в темпе 45-52 тактов в минуту (темп движений связан со стилем «рок-н-ролл»);
- достаточно продолжительные композиции (1 мин. 30 сек. – 2 мин.), требующие длительной и трудоемкой тренировочной работы над подготовительными упражнениями, отдельными конкретными движениями и целыми связками движений, исполнение которых предъявляет высокие требования к функциональным системам организма, хорошо стимулируя их развитие;
- выполнение акробатических элементов на жестком покрытии, что представляет собой определённый травматический риск и предполагает соответствующие средства для защиты и страховки;
- строгие требования к возрасту и квалификации;
- проведение соревнований в двух основных видах: среди пар и групп (когда упражнения одновременно выполняют от 4 до 8 пар, или 10-12 девочек/девушек), что значительно расширяет художественно-творческие возможности тренеров и спортсменов (обучающихся).

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности учебная программа включает в себя **три основных раздела**:

- «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности);
- «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности);
- «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о физической культуре» представлены основные термины и понятия спортивного танца «акробатический рок-н-ролл», его история развития и роль в современном обществе. В этом разделе раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки танцоров, особенности организации и проведения самостоятельных занятий акробатическим рок-н-роллом, отражаются основные правила проведения соревнований в различных категориях, а так же требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел взаимосвязан с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя: организацию и проведение занятий акробатическим рок-н-ролом с учетом индивидуальных особенностей физического развития и уровнем подготовленности; условия соблюдения требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий; информацию об инвентаре и одежде для занятий акробатическим рок-н-ролом.

Раздел «Физическое совершенствование». Данный раздел ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и включает в себя несколько направлений: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. В этом разделе изучаются оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», направлена на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки танцоров. Освоение обучающимися основных элементов акробатического рок-н-ролла.

"Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью", ориентирована на совершенствование и усложнение техники акробатического рок-н-ролла (выполнения сложных движений, связок

движений), уровень которой ориентирован на физкультурно-спортивные массовые мероприятия.

В тематическом планировании программы отражены темы основных её разделов и даны характеристики видов деятельности обучающихся. Эти характеристики ориентируют учителя физической культуры на порядок освоения знаний в области данного вида спорта.

Программа реализуется в соответствии с действующим законодательством о самостоятельности образовательной организации в осуществлении образовательной деятельности и возможности свободы выбора в части образовательных программ (в рамках физического воспитания обучающихся в том числе) в соответствии с интересами детей и подростков (Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации, ст. 28 п. 2, п. 3 п.п. 6 и 16).

Это способствует расширению знаний и умений по физической культуре средствами акробатического рок-н-ролла, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом таких составляющих, как:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья посредством акробатического рок-н-ролла;
- овладение системой знаний о физическом развитии и физической подготовленности и функциональных системах организма;
- освоение умений самостоятельно регулировать физические нагрузки на занятиях акробатическим рок-н-роллом;
- углубление знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения в целом и акробатического рок-н-ролла в частности;
- освоение базового учебного уровня по физической культуре, который включается в целостный образовательный процесс и является обязательным для всех обучающихся.

III. МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

При планировании занятий акробатическим рок-н-роллом, как 3-ий урок физической культуры на I этапе обучения отводится в 1 классе – 33 часа, а в остальных по 34 часа; на II этапе 170 часов - по 34 часа в каждом классе; на III этапе 70 часов - по 35 часов в каждом классе.

IV. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

В результате изучения программы обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программного материала. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида спорта «акробатический рок-н-ролл»;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий акробатическим рок-н-роллом в соответствии с возможностями своего организма;

- умение работать с партнёром и в команде во время занятий акробатическим рок-н-роллом, соревновательной деятельности и показательных выступлений: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;

- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты – характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся **начальной школы** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры и **знать**:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- о терминологии разучиваемых упражнений акробатического рок-н-ролла, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

- о причинах травматизма на занятиях физической культурой (на занятиях акробатическим рок-н-роллом в том числе) и правилах его предупреждения.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся **основной школы** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры и **знать**:

- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств средствами акробатического рок-н-ролла, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- физиологические основы деятельности систем дыхания,

кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры (в том числе средствами акробатического рок-н-ролла);

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством занятий акробатическим рок-н-роллом;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности во время занятий акробатическим рок-н-роллом;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях акробатическим рок-н-роллом.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся по окончании **средней школы** должны уметь:

- характеризовать:

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям акробатического рок-н-ролла, особенности развития физических способностей на занятиях акробатическим рок-н-роллом;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий акробатическим рок-н-роллом, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных физических упражнений акробатического рок-н-ролла, их оздоровительную и развивающую эффективность.

- определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности при занятиях акробатическим рок-н-роллом;
- эффективность занятий физическими упражнениями акробатического рок-н-ролла, функциональное состояние организма и физическую работоспособность во время занятий акробатическим рок-н-роллом;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений во время занятий акробатическим рок-н-роллом.

V. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

История физической культуры. Физическая культура и спорт в международном сообществе, их цели, задачи, оздоровительное и воспитательное значение. История возникновения и развития акробатического рок-н-ролла в мире и России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на международной арене. Знакомство с популярными танцевальными группами, коллективами, с новыми тенденциями в хореографическом искусстве.

Базовые понятия физической культуры.

Физическая культура человека. Общий режим дня обучающегося, его содержание и планирование. Правила закаливания организма. Ведение личного дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Форма для занятий акробатическим рок-н-роллом. Общие гигиенические требования к занимающимся акробатическим рок-н-роллом. Правила техники безопасности на занятиях по акробатическому рок-н-роллу. Структура и содержание тренировочных занятий акробатическим рок-н-роллом. Основы хореографической подготовки, как средства эстетического воспитания. Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движениях под музыку. Правила проведения восстановительных процедур: дыхательная гимнастика, восстановительный массаж. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий. Подготовка места для занятий акробатическим рок-н-роллом. Составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минуток, физкультурных пауз. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. Выбор и разучивание упражнений, движений и комплексов движений акробатического рок-н-ролла.

Оценка эффективности занятий.

Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные

формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности с использованием средств рок-н-ролла:

- *физическая подготовка:* комплекс упражнений для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы). Силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа). Упражнения на развитие быстроты выполнения хореографических и спортивных элементов акробатического рок-н-ролла. Классическая хореография акробатического рок-н-ролла. Элементы акробатики.

- *базовая подготовка:* владение основами танцевальной техники и парной акробатики вольтижного характера.

- *хореографическая и музыкальная подготовка:* развитие двигательных возможностей для занятий акробатическим рок-н-роллом; повышение качества исполнительской культуры; воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений. Знакомство с произведениями различных композиторов. Развитие гибкости, координации движений, выносливости, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Формирование понятий о качественных и эстетических показателях исполнения соревновательных программ.

Спортивно-оздоровительная деятельность показательно-соревновательной направленности с использованием средств рок-н-ролла:

- *акробатические упражнения* – одно из средств совершенствования физических и волевых качеств человека. Они способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, развитию реакции. Особую ценность представляют вращательные движения, которые хорошо развивают вестибулярный аппарат и улучшают навыки ориентации в пространстве.

Индивидуальные акробатические упражнения - на матах (кувырки вперед, в прыжке, «колесо», стойка на руках), на скамейке; отработка акробатических элементов в паре.

- *полуакробатические упражнения:* 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, Свечка в группировке (бомбочка), Вертушка, Полувиклер, Прыжок через руку, Тарелка, Качели.

- *танцевальная база акробатического рок-н-ролла* - «основной конкурсный ход» (шпрунг-шрит): характерные броски ног из-за такта "5 и 6" - это kik — ball change и в 4-х дольном такте "1-2-3-4" - это kik — step, kik —

step. Весь основной ход (шпрунг-шрит): kik — ball change, kik — step, kik — step.

Упражнения для подготовки к исполнению основного хода: бросковые движения ногами, перемещения по полу акцентированными шагами.

Критерии оценки конкурсной программы по акробатическому рок-н-роллу: техника рук и ног, оригинальность, сложность и качество исполнения основного хода, его вариаций, танцевальных фигур, полуакробатических и акробатических фигур, музыкальная и композиционная постановка номера в целом, сценическая культура, общее впечатление.

VI. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Таблица 1

Планирование прохождения программного материала по годам обучения

№ п/п	Виды деятельности	Этапы обучения		
		1 этап	2 этап	3 этап
		1-4класс	5-9класс	10-11класс
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1	История физической культуры	1	2	2
2	Физическая культура человека	2	2	2
Раздел 2. Способы двигательной деятельности				
3	Организация и проведение самостоятельных занятий	3	4	2
4	Оценка эффективности занятий	3	4	2
Раздел 3. Физическое совершенствование				
5	Общая физическая и специальная подготовка	10	17	4
6	Гимнастика с элементами акробатики	16	10	6
7	Фитнес	-	10	5
8	Хореографическая подготовка	31	15	6
9	Базовая подготовка	13	11	6
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью				
10	Физическая подготовленность	16	20	7

11	Полуакробатические упражнения	10	20	6
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью				
12	Акробатические упражнения и фигуры	10	15	8
13	Элементы акробатического рок-н-ролла	20	30	-
14	Акробатический рок-н-ролл	-	10	14
	Общее количество часов	135	170	70

Примерное тематическое планирование для I, II, III этапов обучения представлено в таблицах 2-4.

Обучающиеся любой возрастной группы могут начать обучения с I этапа.

Таблица 2

Примерное тематическое планирование I этапа обучения

№	Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре.			
1.1	История физической культуры	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. История возникновения и развития АРР.	<i>Определять</i> и кратко <i>характеризовать</i> физическую культуру (как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми). <i>Выявлять</i> различия в основных способах передвижения человека.
1.2	Физическая культура человека.	Режим дня обучающегося и его значение. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Правила предупреждения травматизма во время занятий АРР: организация мест занятий по АРР, подбор одежды, обуви и инвентаря. Основы музыкальной грамоты. Комплексы упражнений для развития физических качеств на основе элементов АРР.	<i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. <i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности			
2.1	Организация и проведение самостоятельных	Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их	<i>Составлять</i> индивидуальный режим дня. <i>Отбирать</i> и <i>составлять</i>

	занятий	составления и выполнения. Формирование правильной осанки и ее коррекция. Осанка и комплексы упражнений АРР по профилактике ее нарушения.	комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. <i>Знать</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.
2.	Оценка эффективности занятий	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	<i>Измерять</i> индивидуальные показатели длины и массы тела, <i>знать</i> показатели развития физических качеств. <i>Уметь измерять</i> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений

Раздел 3. Физическое совершенствование

3.1	Общая физическая и специальная подготовка	<p><i>Подвижные игры в зимнее и летнее время года</i></p> <p>«Автомобили», «Водяной», «Горелки», «Карлики и великаны», «Музыкальные змейки», «Нитка-иголка», «Повтори за мной», «Поезд», «Эхо», "Часовые и разведчики", "Охотники и утки", "Эстафета с лазаньем и перелезанием", "Эстафета с элементами равновесия", "Эстафета на полосе препятствий", "Тяни в круг", "Перетягивание через черту", "Сильные и ловкие", "Вызов", "Наступление", "Бег за флажками", "Перебежка с выручкой", "Погоня", "Охрана перебежек", "День и ночь", "Эстафета по кругу", "Удочка" (простая и командная), "Верёвочка под ногами", «Пятнашки», "Снайперы", "Ящерица", "Ловкие и меткие", "Перестрелка".</p> <p><i>Организующие команды и приемы:</i> построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде "Смирно!"; выполнение команд "Вольно!", "Ровняйся!", "Шагом марш!", "На месте!" и "Стой!"; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде "Налево!" ("Направо!"); размыкание и</p>	<p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><i>Уметь общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности, <i>организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p>
-----	--	---	--

		смыкание приставными шагами в шеренге.	
3.2	Гимнастика элементами акробатики	<p>с</p> <p>Элементы художественной и балетной гимнастики для развития гибкости, ловкости, растяжки, координации движений.</p> <p><i>Простые акробатические упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); - седы (на пятках, с наклоном, углом); - группировка из положения, лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); - перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью), из упора присев назад и боком; - кувырок вперед в группировке; - мост из положения лежа на спине; - прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. <p><i>Простые акробатические комбинации:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; - кувырок вперед в упор присев, переход на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед; - пр. 	<p><i>Выполнять</i> упражнения из художественной и балетной гимнастики.</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику простых акробатических упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p>
3.3	Хореографическая подготовка	<p>Знакомство с основами хореографии, ее видами и жанрами.</p> <p>Понятия: такт, ритм, музыкальная фраза, музыкальное предложение.</p> <p>Разучивание простых элементов классического экзерсиса с музыкальным сопровождением и без него (см. Приложение 1).</p> <p>Знакомство с основными элементами народного танца (бег, ходьба, галоп,</p>	<p><i>Освоить</i> понятия такта, ритма, музыкальная фраза, музыкальное предложение (в том числе в рок-н-ролле).</p> <p><i>Осваивать</i> технику выполнения простых элементов классического экзерсиса и базовых движений рок-н-ролла.</p> <p><i>Выполнять</i> простые элементы классического экзерсиса с</p>

		<p>подскоки, соскоки, переборы). Знакомство с основами композиции танца. Изучение простых танцевальных перестроений и фигур (линия, колонна, круг, диагональ).</p> <p>Общеукрепляющие упражнения. Знакомство с простыми движениями танца на середине зала: приставной шаг в сторону, двойной приставной шаг в сторону, приставной шаг вперед с правой, левой ноги, прыжковые комбинации по I, II параллельным позициям, «восьмерка», «змейка», «шассе» (в сторону с правой, левой ноги), поворот на шагах, пр. Исполнение коротких танцевальных композиций из простых движений.</p> <p>Знакомство с простыми движениями и связками рок-н-ролла.</p> <p>Упражнения для развития подвижности позвоночника. Знакомство с танцами, основой которых являются приставные шаги.</p>	<p>музыкальным сопровождением и без него.</p> <p><i>Осваивать</i> технику танца «рок-н-ролл».</p> <p><i>Выполнять</i> элементарные движения народного танца и рок-н-ролла.</p> <p><i>Выполнять</i> упражнения для подвижности суставов и позвоночника.</p> <p><i>Освоить</i> простые танцевальные движения на середине зала.</p> <p><i>Осваивать</i> простые движения, характерные для рок-н-ролла.</p> <p><i>Осваивать и выполнять</i> простые танцевальные связки рок-н-ролла.</p> <p><i>Уметь</i> самостоятельно соединять простые танцевальные движения и связки рок-н-ролла в короткие танцевальные композиции.</p>
3.4	Базовая подготовка	<p>Знакомство с основами танцевальной техники. Понятие «пластика тела».</p> <p>Изучение основных позиций рук, ног и положения тела в классическом и народном танце. Танцевальные позиции в рок-н-ролле (см. Раздел XI).</p> <p>Смена различных позиций рук отдельно каждой и обеими с одновременным поворотом головы.</p> <p>Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, мячики, ленты, пр.).</p> <p>Перекрестное движение рук (правая рука вверху, левая внизу).</p> <p>Круговые движения руками, упражнения с лентами.</p> <p>Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны,</p>	<p><i>Осваивать</i> основные позиции рук, ног и тела в классическом, народном танце.</p> <p><i>Выполнять</i> танцевальные позиции в рок-н-ролле.</p> <p><i>Выполнять</i> базовые движения различными частями тела и со сменой позиций рук и ног.</p> <p><i>Осваивать и выполнять</i> упражнения для выработки осанки.</p> <p><i>Осваивать и выполнять</i> упражнения на координацию движений.</p> <p><i>Уметь</i> выполнять движения в заданном ритме и темпе.</p> <p><i>Осваивать</i> технику выполнения</p>

		<p>круговые движения. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Одновременная работа руками и ногами: выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч), пр. движения. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений: движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки), пр.</p>	<p>простых танцевальных движений. <i>Осваивать</i> технику выполнения основного хода танца «рок-н-ролл», его базовых танцевальных позиций и фигур («смена мест»).</p> <p><i>Осваивать и выполнять</i> упражнения на расслабления мышц.</p> <p><i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений.</p>
--	--	--	--

		<p>Отстукивание, прохлопывание руками, притоптывание ногами простых ритмических рисунков. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.</p> <p>Знакомство с основным ходом танца «рок-н-ролл», его базовыми танцевальными позициями и простыми танцевальными фигурами («смена мест»).</p> <p>Упражнение на расслабление мышц: подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение, свободное круговое движение рук, перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник), пр.</p>	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью			
4.1	Физическая подготовленность	<p>Комплексы упражнений для развития координации и равновесия.</p> <p>Упражнения на развитие быстроты выполнения элементов рок-н-ролла.</p>	<p><i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><i>Развивать</i> физические качества.</p>
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью			
5.1	Полуакробатические и акробатические упражнения и фигуры	<p>Простые полуакробатические упражнения.</p> <p>Простые акробатические упражнения - на матах (кувырки вперед (в том числе в прыжке), «колесо», стойка на руках), акробатические упражнения на скамейке, пр.</p>	<p><i>Осваивать</i> полуакробатические и акробатические упражнения.</p> <p><i>Знать</i> технику и уметь выполнять простейшие обязательные полуакробатические и акробатические упражнения.</p> <p><i>Уметь</i> взаимодействовать в</p>

		<p>Простые акробатические упражнения в паре.</p> <p>Техника ног в акробатическом рок-н-ролле (АРР) (см. Раздел XI)</p>	<p>парах при выполнении простых полуакробатических и акробатических упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику ног акробатического рок-н-ролла (АРР).</p>
5.2	Элементы акробатического рок-н-ролла	<p>Пружинки на одной, двух ногах; прыжки: ноги врозь, вместе, с выпадами, скрестно; бег на месте (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, пр.); Простейшие танцевальные элементы («шаг-приставка-шаг-точка», «Ладушки»); шаги (с поднятым коленом и оттянутой стопой); простейшие движения ног («гармошка», «елочка», выпады вправо и влево); базовые движения бедер (круговые и «восьмерка»); прыжки и бег (на месте и с продвижением); исходные движения рук (напряжение и расслабление); синхронизация простейших движений рук и ног. Позиции рук и ног. Пластичность и выразительность движений.</p> <p>Простые танцевальные фигуры на основе техники ног АРР: «смена мест: верхняя и нижняя смена, ворота, двойные ворота» (см. Раздел XI)</p>	<p><i>Осваивать</i> и <i>выполнять</i> позиции рук и ног в танце «рок-н-ролл».</p> <p><i>Осваивать</i> и <i>выполнять</i> простые (базовые) танцевальные фигуры рок-н-ролла на основном ходе АРР.</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых танцевальных фигур.</p> <p><i>Описывать, осваивать</i> и <i>выполнять</i> связки танцевальных фигур рок-н-ролла.</p> <p><i>Уметь</i> взаимодействовать в парах и группах при выполнении танцевальных фигур.</p> <p>Выполнять простые связки и танцевальные композиции рок-н-ролла на основе техники ног АРР.</p>

Таблица 3

Примерное тематическое планирование II этапа обучения

№ п/п	Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре.			
1.1	История физической культуры	<p>Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании культуры здорового образа жизни современного человека.</p>	<p><i>Знать</i> историю возникновения олимпийского движения.</p> <p><i>Понимать</i> значение физической культуры и спорта в жизни человека.</p> <p><i>Осваивать</i> правила соревнований АРР.</p>

		История возникновения АРР в России и мире (см. Раздел XI). Знакомство с современными правилами соревнований по АРР.	
1.2	Физическая культура человека.	Роль и значение физической культуры и спорта (в том числе АРР) в профилактике заболеваний и укреплении здоровья человека. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий физической культурой и спортом, настойчивость, индивидуальный подбор величины физических нагрузок и постепенное их увеличение, пр.). Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).	<i>Рассказывать и понимать</i> роль и значение физической культуры и спорта (в том числе АРР) в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. <i>Знать</i> основные правила развития физических качеств, основы ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. <i>Определять</i> величину нагрузки, учитывая индивидуальные особенности состояния здоровья. <i>Понимать</i> роль средств АРР в укреплении здоровья.
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности			
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий	Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностных качеств характера. Подготовительные и подводящие упражнения по АРР. Различные действия двигательной активности в игровых и соревновательных ситуациях.	<i>Уметь</i> составлять индивидуальный план занятий физической культурой и спортом. <i>Осваивать</i> комплексы подготовительных и подводящих упражнений по АРР. <i>Уметь</i> использовать различные действия двигательной активности в игровой и соревновательной деятельности.
2.2	Оценка эффективности занятий	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Контроль за функциональным состоянием организма.	<i>Знать</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей. <i>Уметь</i> измерять

		Тестирование уровня двигательной подготовленности обучающихся.	индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. <i>Уметь</i> определять частоту сердечных сокращений (пальпаторно). <i>Знать</i> основные виды тестов для определения уровня двигательной подготовленности. <i>Уметь</i> анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности.
Раздел 3. Физическое совершенствование			
3.1	Общая физическая и специальная подготовка	Упражнения для развитие силы мышц нижних и верхних конечностей; группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса (в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа) (см. Приложение 2)	<i>Осваивать</i> упражнения для развития силы. <i>Уметь</i> составлять индивидуальный план занятий физической культурой на основе изученных упражнений с учётом индивидуальной физической подготовленности. <i>Уметь</i> организовывать и <i>проводить</i> самостоятельные занятия.
3.2	Гимнастика элементами акробатики	Элементы художественной и балетной гимнастики (в том числе упражнения на развитие гибкости, грации, легкости, равновесия). Отработка трюковых элементов (мостик, шпагат, колесо, пр.). Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок вперёд (с места и разбега); стойка на руках, пр. <i>Акробатическая комбинация</i> из четырех элементов, включающую кувырки вперед, стойку на руках, длинный кувырок (мальчики), полшпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки), пр.	<i>Выполнять</i> элементы художественной, балетной гимнастики и АРР. <i>Осваивать и рассказывать</i> технику разучиваемых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные навыки контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности и правила дыхания при выполнении акробатических упражнений.

			<p><i>Проявлять</i> качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций</p> <p><i>Уметь</i> составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><i>Уметь</i> оказывать помощь сверстникам в освоении ими новых акробатических упражнений, анализировать технику выполнения этих упражнений, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.</p>
3.3	Фитнес	<p>Фитнес-аэробика как средство развития двигательной активности человека.</p> <p>Выполнение упражнений и базовых комплексов классической аэробики с музыкальным сопровождением и без него. Движения руками в различных плоскостях.</p> <p>Согласованное сочетание движений рук и ног при выполнении различных базовых шагов (элементов) степ-аэробики. Упражнения с использованием мячей fit ball (d=50 см) для развития равновесия, координации движений, ловкости, пресса, мышц спины, пр.</p>	<p><i>Освоить и соблюдать</i> правила техники безопасности во время занятий классической аэробики.</p> <p><i>Осваивать</i> технику выполнения базовых шагов (элементов) степ-аэробики.</p> <p><i>Выполнять</i> базовые упражнения на степе.</p> <p><i>Уметь</i> согласованно двигать руками и ногами при выполнении смены базовых шагов (элементов) на степе.</p> <p><i>Осваивать и выполнять</i> упражнения с использованием мячей fit ball (d=50 см).</p>
3.4	Хореографическая подготовка	<p>История возникновения танца, биографии знаменитых танцоров в мире. Классический экзерсис с музыкальным сопровождением и без него (Preparation; Releve, Plie, Grands plies; Demi pliegrand plie. Battement tendu Battement tendu jete, Rond de jambe, par terre, Battement fondu, Battement frappe – Battement relevent, Grand battement jete, balance, пр.)</p> <p>(см. Приложение 1)</p> <p>Знакомство с новыми направлениями и стилями в</p>	<p><i>Знакомство</i> с историей танца.</p> <p><i>Осваивать</i> простые элементы классического экзерсиса.</p> <p><i>Осваивать</i> навыки постановки простых современных танцевальных этюдов.</p> <p>Знать основы дуэтного танца.</p>

		современном танце. Знакомство с основами дуэтного танца.	
3.5	Базовая подготовка	Простые танцевальные фигуры и танцевальные связки АРР на основе техники основного 6-частного хода АРР (повторы такта при ритме 4-х дольного такта) (см. Приложение 3 и Раздел XI) . Техника безопасности при исполнении элементов АРР.	<i>Осваивать</i> технику выполнения простых танцевальных фигур АРР. <i>Осваивать и выполнять</i> 6-частный основной ход АРР. <i>Выполнять</i> простые танцевальные фигуры АРР: «Америкэн-спин», «Вращение партнёрши влево», «Соло партнёрши (партнёра)», «Двойное соло». <i>Выполнять</i> простые танцевальные связки АРР с музыкальным сопровождением и без него (под счёт). <i>Освоить</i> основные положения техники безопасности выполнения элементов АРР.
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью			
4.1	Физическая подготовленность	Основные двигательные действия с использованием средств АРР, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Анализ техники выполнения простых физических упражнений на основе АРР, их освоение и выполнение. Анализ техники специальных физических упражнений с элементами АРР, их выполнение с учётом поправок. Комплексы упражнений на различные группы мышц (см. Приложение 2) .	<i>Осваивать и выполнять</i> комплексы упражнений с элементами АРР для различных групп мышц. <i>Уметь</i> анализировать технику выполняемых физических упражнений (свою и сверстников). <i>Проявлять настойчивость</i> в правильном выполнении элементов АРР.
4.2	Полуакробатика	Полуакробатические базовые фигуры АРР: Лассо, По-лассо, Сед на колени, Сед на бедро, Поддержка под бедро, Валентино, Проезд под ногами, Тоте фрау, Тарелка, Колодец. Связки из полуакробатических фигур (см. Раздел XI) .	<i>Осваивать</i> технику выполнения полуакробатических фигур АРР. <i>Выполнять</i> полуакробатические фигуры. <i>Знать и применять</i> технику безопасности при

		Простые композиции из полуакробатических фигур и связок.	выполнении полуакробатических фигур. <i>Осваивать</i> связки и композиции из полуакробатических фигур. <i>Уметь</i> взаимодействовать в парах при выполнении полуакробатических фигур АРР.
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью			
5.1	Акробатические упражнения	Упражнения на равновесие (боковое равновесие, заднее равновесие, равновесие на одной ноге с замахом другой в сторону, фронтальное равновесие), - сольные и в паре. Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны в различных положениях, упражнения на растяжку. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок.	<i>Осваивать</i> комплексы упражнений для различных групп мышц. <i>Знать</i> и <i>выполнять</i> упражнения на развитие равновесия. <i>Знать и применять</i> технику выполнения акробатических упражнений. <i>Знать и выполнять</i> правила техники безопасности. <i>Выполнять</i> простые акробатические упражнения и связки из них. <i>Уметь</i> взаимодействовать в парах при выполнении простых акробатических элементов.
5.2	Элементы акробатического рок-н-ролла	Исполнение основного хода в сочетании с полуакробатическими элементами АРР и простыми танцевальными фигурами: «Смена мест: верхняя и нижняя смена, ворота, двойные ворота», «Америкэн-спин», «Вращение партнёрши влево», «Соло партнёрши (партнёра)», «Двойное соло» (см. Раздел XI). Понятие «формэйшн» (групповое исполнение комбинаций АРР).	<i>Уметь</i> составлять и <i>осваивать</i> простые танцевальные связки АРР. <i>Уметь</i> анализировать собственные ошибки при выполнении танцевальных связок. <i>Владеть</i> навыками техники безопасности при выполнении отдельных элементов АРР.
5.3	Акробатический рок-н-ролл	Составление композиций АРР с использованием базовых полуакробатических фигур АРР (см. Раздел XI).	<i>Владеть</i> навыками самостоятельного составления композиций АРР с использованием базовых полуакробатических

		Техника безопасности и страховки при выполнении композиций АРР.	<p>фигур АРР. <i>Знать и применять</i> технику безопасности при выполнении композиций АРР. <i>Уметь</i> взаимодействовать в парах и группах при выполнении композиций АРР.</p> <p>Исполнять композиции АРР с использованием базовых полуакробатических фигур (в паре и группе).</p>
<p>Степень сложности композиций АРР с использованием базовых полуакробатических фигур зависит от индивидуальных возможностей и физической подготовленности каждого обучающегося.</p>			

Таблица 4

Примерное тематическое планирование III этапа обучения

№ п/п	Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре.			
1.1	История физической культуры	<p>Существующие спортивно-оздоровительные системы в Российской Федерации, их формы, возможности, цели, задачи и перечень предоставляемых услуг.</p> <p>Международная практика по предоставлению населению услуг физкультурно-спортивного и оздоровительного характера.</p> <p>Компоненты основ культуры здорового образа жизни (физическая культура, культура движений, культура досуга, культура поведения, культура питания).</p> <p>Современные правила соревнований по АРР.</p>	<p><i>Владеть</i> информацией о российской и международной практике по организации услуг для населения физкультурно-спортивного и оздоровительного характера.</p> <p><i>Знать</i> компоненты основ культуры здорового образа жизни, пути, возможности и формы их реализации.</p> <p><i>Освоить</i> правила соревнований АРР.</p> <p><i>Знать</i> основы здорового питания.</p>

1.2	Физическая культура человека.	Положительное влияние занятий АРР на развитие двигательной активности, психологической устойчивости, физической выносливости, а также коммуникативности и коммуникабельности человека. Двигательный режим. Формы индивидуальных занятий физическими упражнениями на основе АРР.	<i>Знать</i> и понимать влияние занятий АРР на общее развитие человека. <i>Понимать</i> и реализовывать основы организации двигательного режима в течение дня, недели, месяца. <i>Самостоятельно подбирать</i> упражнения АРР и определять формы занятий с учетом особенностей организма (половой принадлежности, состояния самочувствия).
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности			
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий	Совершенствование физических способностей, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств средствами АРР.	<i>Составлять</i> индивидуальный план занятий физическими упражнениями на основе АРР и <i>уметь</i> его реализовывать. <i>Составлять</i> комплексы общеподготовительных и подводящих упражнений на основе АРР.
2.2	Оценка эффективности занятий	Измерение показателей физического развития (вес, длина, масса тела), сравнение их с существующими эталонами и возможности их корректирования. Анализ изменения показателей с использованием средств АРР. Измерение показателей состояния здоровья. Самоконтроль за функциональным состоянием организма на настоящий момент (в том числе на момент занятий упражнениями на основе АРР). Тестирование уровня двигательной и силовой подготовленности. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки, развития мышечной системы с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.	<i>Владеть</i> навыками самостоятельного измерения показателей физического развития и здоровья. <i>Уметь</i> самостоятельно определять частоту сердечных сокращений (пальпаторно), температуры тела, кровяного давления. <i>Владеть</i> навыками составления личного «Дневника здоровья и физического развития», уметь анализировать его показатели и разрабатывать план мероприятий по их улучшению (в том числе средствами АРР). <i>Знать</i> и <i>уметь</i> демонстрировать комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышечной системы с учетом индивидуальных особенностей.

Раздел 3. Физическое совершенствование

<p>3.1</p>	<p>Общая физическая и специальная подготовка</p>	<p>Общефизические упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений, сохранение хорошей осанки, пр.</p> <p>Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, иного спортивного оборудования в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа (см. Приложение 2)</p> <p>Специальные упражнения на развитие силы кистей рук и укрепление стоп ног.</p>	<p><i>Знать</i> и <i>выполнять</i> общефизические упражнения. <i>Выполнять</i> упражнения для развития силы с использованием сопротивления веса собственного тела и различного спортивного оборудования с учётом индивидуальной физической подготовленности и уровня здоровья.</p> <p><i>Уметь</i> самостоятельно составлять и реализовывать индивидуальный план занятий физическими упражнениями (в том числе на основе изученных упражнений АРР) с учётом индивидуальной физической подготовленности и уровня здоровья.</p> <p><i>Знать</i> и <i>выполнять</i> упражнения для кистей рук и стоп ног.</p>
<p>3.2</p>	<p>Гимнастика элементами акробатики</p>	<p>Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами художественной, спортивной гимнастики с элементами акробатики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - переворот через плечо; - акробатические комбинации из пяти элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы, освоенные ранее (юноши), комбинации из пяти ранее освоенных элементов (девушки), пр. 	<p><i>Выполнять</i> различные гимнастические упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, равновесия.</p> <p><i>Организовывать</i> и самостоятельно <i>проводить</i> занятия, содержание которых составлено из изученных ранее гимнастических упражнений и упражнений с элементами акробатики.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, выносливости, упорства при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><i>Уметь</i> контролировать координацию своих движений.</p> <p><i>Уметь</i> оказывать помощь сверстникам в освоении ими новых акробатических упражнений, анализировать технику выполнения этих</p>

			упражнений, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.
3.3	Фитнес	<p>Виды и формы занятий по фитнес-аэробике.</p> <p>Выполнение базовых упражнений, связок и различных комплексов из программы фитнес-аэробики.</p> <p>Подбор комплекса занятий по фитнесу в зависимости от поставленной индивидуальной цели, физической подготовленности, индивидуальных особенностей организма, половой принадлежности и самочувствия на момент занятий.</p> <p>Техника безопасности при занятиях различными видами фитнеса и фитнес-аэробикой.</p>	<p><i>Описывать</i> технику выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.</p> <p><i>Осваивать</i> и <i>демонстрировать</i> технику разучиваемых упражнений.</p> <p><i>Выполнять</i> различные упражнения из программ фитнеса и фитнес-аэробики.</p> <p><i>Выявлять</i> ошибки при выполнении упражнений, связок и комплексов из фитнес-аэробики, уметь их анализировать и исправлять.</p> <p><i>Знать</i> и <i>выполнять</i> правила техники безопасности во время занятий фитнесом и фитнес-аэробикой.</p>
3.4	Хореографическая подготовка	<p>Элементы классического и народного экзерсиса (см. Приложение 1)</p> <p>Танцевальные фигуры рок-н-ролла (простые и сложные), - Америкэн-спин, Вращение дамы влево, Соло дамы, Соло партнёра, Двойное соло, Флирт, Брезель, Уиндмил, Тоу-хил, Многоножка, Шибетюр (см. Раздел XI).</p> <p>Принципы построения композиций АРР.</p>	<p><i>Владеть</i> ранее изученными элементами классического и народного экзерсиса.</p> <p><i>Владеть</i> ранее изученными простыми танцевальными фигурами рок-н-ролла.</p> <p><i>Осваивать</i> и <i>владеть</i> более сложными танцевальными фигурами рок-н-ролла.</p> <p><i>Осваивать</i> и <i>владеть</i> навыками самостоятельного построения композиций АРР.</p>
3.5	Базовая подготовка.	<p>Понятия «выразительность», «яркость» и «артистичность» при исполнении программы по АРР.</p> <p>Чередование видов танцевальных фигур с «верхними» и «нижними» сменами и переходами одной позиции в другую (см. Приложение 4 и Раздел</p>	<p><i>Владеть</i> навыками выразительного, яркого исполнения композиций АРР.</p> <p><i>Выполнять</i> чередование танцевальных фигур с «верхними» и «нижними» сменами и переходами одной позиции в другую (с музыкальным сопровождением и без него).</p>

		XI.) Танцевальные комплексы АРР	<i>Осваивать</i> технику выполнения композиций АРР.
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью			
4.1	Физическая подготовленность	Комплексы физических упражнений различной целенаправленности с использованием различного спортивного оборудования и без него (см. Приложение 2).	<i>Владеть</i> ранее изученными и <i>осваивать</i> новые различные комплексы физических упражнений для развития общей физической подготовленности и отдельных частей тела. <i>Уметь</i> применять на практике знания о действии на различные части тела физических упражнений с использованием веса собственного тела и различного спортивного оборудования.
4.2	Полуакробатические упражнения	Полуакробатические фигуры: Лассо, По-лассо, Прыжок через руку, Тоте-фрау, Тоте-мен, Проходы и проезды под ногам, Седы на колени, Сед на бедра (в разножку), Сед углом на руки, Сед на бедра, Колодец, Свечка, Свечка в группировке (бомбочка), Вертушка, Полувиклер, Тарелка, Качели (см. Раздел XI). Связки из полуакробатических фигур на основе базовых фигур.	<i>Освоить и выполнять</i> полуакробатические фигуры АРР. <i>Выполнять</i> связки из полуакробатических фигур на основе базовых фигур. <i>Владеть</i> навыками самостоятельного составления связок. <i>Уметь</i> взаимодействовать в парах при выполнении полуакробатических фигур.
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью на основе АРР			
5.1	Акробатические упражнения и фигуры	Ранее изученные акробатические упражнения и комбинации из них (4-х, 5-ти и более элементов). Базовые акробатические фигуры АРР: Переворот через руку, Мюнхен, Детское сальто, Штурвал, Сход с плеч, Боковой тодес, Переворот через спину, Рондат-поддержка, Саги, Форель (см. Раздел XI). Техника безопасности и страховки при выполнении акробатических фигур АРР	<i>Знать и выполнять</i> акробатические упражнения. <i>Осваивать</i> технику выполнения базовых акробатических фигур АРР. <i>Выполнять</i> базовые акробатические фигуры АРР. <i>Уметь</i> взаимодействовать в парах и группах при выполнении акробатических элементов (упражнений и фигур АРР). <i>Знать и применять</i> технику безопасности при выполнении

			акробатических упражнений и акробатических фигур АРР.
5.2	Акробатический рок-н-ролл	Составление композиций АРР с использованием базовых полуакробатических и акробатических фигур АРР (в паре и группе). Техника безопасности и страховки при выполнении композиций АРР.	<i>Владеть</i> навыками самостоятельного составления композиций АРР с использованием базовых полуакробатических и акробатических фигур АРР. <i>Знать и применять</i> технику безопасности при выполнении композиций АРР. <i>Уметь</i> взаимодействовать в парах и группах при выполнении композиций АРР. Исполнять композиции АРР с использованием базовых полуакробатических и акробатических фигур (в паре и группе).
Степень сложности композиций АРР с использованием базовых полуакробатических и акробатических фигур зависит от индивидуальных возможностей и физической подготовленности каждого обучающегося.			

VII. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

Для занятий акробатическим рок-н-роллом необходимо иметь зал хореографии, площадку с жестким покрытием (зал) для отработки танцевальных движений рок-н-ролла, фигур и композиций АРР, а также спортивное оборудование для занятий акробатикой (маты, батут, гимнастическую лонжу, резиновую лонжу) и специальное оборудование для тренажёрного зала.

Для методического, музыкального обеспечения занятий и общефизической подготовки обучающихся можно использовать оборудование общеобразовательной организации, приобретённое в соответствии с «Примерным перечнем и характеристиками современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных учреждений» (письмо Минобрнауки России от 16 мая 2012 г. № МД-520/19) и физкультурно-спортивными приоритетами данной организации.

Примерный набор такого оборудования приведён в таблице, где в качестве характеристик количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);
 К – полный комплект (на каждого ученика класса);
 Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Федеральный государственный образовательный стандарт всех ступеней образования Примерная программа по физической культуре Рабочие программы	Д	
Учебно-методические пособия и рекомендации Журнал «Физическая культура в школе» Журнал «Спорт в школе»	Д	
Печатные пособия		
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д	
Технические средства обучения		
Музыкальный центр не менее 100 Вт, pitch-control, CD-Player, I-Pod/Pad подключение микрофоны (А-mic) стойка для музыкального оборудования Мегафон	Д	
Экранно-звуковые пособия		
Аудиозаписи Видеозаписи	Д	
Учебно-практическое оборудование		
Бревно напольное (3 м)	П	
Козел гимнастический	П	
Стенка гимнастическая	П	
Скамейка гимнастическая жесткая (2м; 4 м)	П	
Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К	
Скакалка	П	
Гимнастический подкидной мостик	Д	
Кегли	К	
Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д	
Лента финишная	Д	

Дорожка разметочная для прыжков	Д	
Рулетка измерительная	К	
Сетка для переноса и хранения мячей	П	
Жилетки игровые с номерами	П	
Аптечка	Д	
Маты гимнастические, массажные	К	Размеры (140 * 58 * 10) см
Коврики для занятий йогой, стрейчингом	К	Размеры (140 * 58 * 10) см
Гантели	К	Вес 0, 90 кг пары
Гантели	К	Вес 1, 35 кг пары
Гантели	К	Вес 1, 80 кг пары
Гантели	К	Вес 2, 70 кг пары
Стойка под Гантели 40 - 70 пар	Д	Два экземпляра
Резиновые амортизаторы длинные	К	Сопротивление минимальное
Резиновые амортизаторы длинные	К	Сопротивление слабое
Резиновые амортизаторы длинные	К	Сопротивление среднее
Мячи fit ball	Ф	Диаметр 50 см.
Мячи fit ball	Ф	Диаметр 55 см.
Стойка для хранения фитболов	Д	Длинная по одной стороне зала
Диск для баланса	К	Диаметр 36 см
Мячи медицин-бол	К	Вес 1,8 кг
Подставка для медицин-боллов	Д	Два экземпляра
Конусы	К	Высота 50 см
Палка гимнастическая пластмассовая	К	100 см
Обруч плоский	К	80 см
Клипса палка-обруч плоский	Д	средство для скрепления обручей
Мячи резиновые диаметр 15 см	К	15 см
Конусы разметка	П	резиновые диски
Метки круглые резиновые	П	

Мини мячи тяжелые (резиновые)	К	
Мячи паралоновые	К	
Оборудование класса		
Станок хореографический	Д	

VIII. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В результате освоения Программы обучающиеся начального, основного общего и среднего (полного) образования в общеобразовательных организациях должны

знать /понимать:

- основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, укрепление мышечной структуры, развитие ловкости, гибкости, координации движений, укрепление осанки, пр. с учетом состояния индивидуальных возможностей организма, состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, самоконтроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений;
- использовать приобретенные знания и умения в самостоятельной творческой деятельности.

Одновременно обучающиеся должны приобрести следующие знания, умения и навыки.

Приобрести основы музыкальной и хореографической грамоты:

- понимать, что такое: «ритм музыки», «характер музыки», «музыкальный такт», «музыкальная фраза», «музыкальное предложение»;
- знать и выполнять простые элементы классического экзерсиса;
- знать и выполнять смену базовых позиций рук и ног;
- выполнять простые танцевальные движения и связки на середине зала под музыку и без неё (под счёт).

В конце I-го этапа обучения обучающиеся должны:

- знать правила предупреждения травматизма во время занятий рок-н-роллом;
- уметь выполнять упражнения из художественной и балетной гимнастики;
- уметь выполнять простые полуакробатические и акробатические упражнения;
- знать базовые танцевальные позиции рок-н-ролла;
- знать простые танцевальные фигуры рок-н-ролла и выполнять танцевальные связки из них;
- знать и уметь выполнять основной ход рок-н-ролла;
- освоить технику ног АРР;
- **выполнять простые связки и танцевальные композиции рок-н-ролла на основе техники ног АРР.**

В конце II этапа обучения обучающиеся должны закрепить знания I-го этапа обучения, а также:

- знать правила техники безопасности во время занятий АРР в целом и выполнения полуакробатических фигур АРР в частности;
- знать технику основного 6-частного хода АРР (полтора такта) при ритме 4-х дольного такта;
- знать и уметь выполнять базовые полуакробатические фигуры АРР, а также связки из них;
- уметь выполнять «основной ход» в сочетании с простыми танцевальными фигурами рок-н-ролла и полуакробатическими фигурами АРР;
- уметь самостоятельно составлять простые связки из базовых фигур;
- уметь анализировать ошибки при выполнении различных элементов АРР и исправлять их;
- уметь выполнять фигуры и связки в паре и группе (формэйшн);
- **выполнять композиции АРР с использованием базовых полуакробатических фигур (в паре и группе).**

В конце III-го этапа обучения обучающиеся должны закрепить знания I-го и II-го этапов обучения, а также:

- знать правила соревнований АРР;
- освоить более сложные танцевальные фигуры рок-н-ролла;
- уметь выполнять чередование танцевальных фигур с «верхними» и «нижними» сменами и переходами одной позиции в другую (с музыкальным сопровождением и без него);
- уметь выполнять связки из полуакробатических фигур на основе базовых фигур;
- знать и уметь выполнять базовые акробатические фигуры АРР;

- владеть навыками самостоятельного составления композиций АРР с использованием базовых полуакробатических и акробатических фигур АРР;
- уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении связок и композиций АРР;
- **выполнять композиции АРР с использованием базовых полуакробатических и акробатических фигур (в паре и группе).**

IX. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амелин, А. В. Все о рок-н-ролле / А. В. Амелин. Томск. Май, 2003. - 25 с.
2. Амелин, А. В. Все о рок-н-ролле. Томск. 2003.
3. Быстрова Т.Н. Методика обучения групп начальной подготовки акробатического рок-н-ролла. Самиздат. 2000г.
4. Балунцова Е.Н. Методика обучения детей в акробатическом рок-н-ролле: автореф. дисс. канд. пед. наук / Балунцова Е.Н. С-П., 2009 – 24 с.
5. Голев А.Б. Методика акробатического рок-н-ролла «Танцуем рок-н-ролл». Министерство культуры, 1988 г.
6. Журавин М.Л. Особенности развития координации и силы у юных гимнастов 9-11 лет на этапе начального обучения: автореф. дисс. канд. пед. наук / М.Л. Журавин. Д., 1976 - 22 с.
7. Игнашенко А.М. Акробатика. - М.: Физкультура и спорт. 1951. - 159 с.
8. Курьсь В.Н. Спортивная акробатика теория и методика обучения прыжкам на дорожке II том. - Ставрополье, 1994. - 205 с.
9. Кужекина А.И. 5-ти летняя программа обучению рок-н-роллу. Самиздат 2001.
10. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Метод. пособие.- М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
11. Кызим П.Н. Акробатический рок-н-ролл. - Харьков.: Основа, 1999. – 320 с.
12. Кызим П.Н. Программа изучения (преподавания) основных движений акробатического рок-н-ролла в 1-4 классах общеобразовательных школ, ХаГИФК, 1997.
13. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. - М., ФиС, 1984.
14. Мисюк, О.А. Акробатический рок-н-ролл 92 / О.А Мисюк М.: Советский спорт, 1992. - С. 5 - 17.
15. Мисюк, О.А. Российскому акробатическому рок-н-роллу 10 лет / О.А. Мисюк. - СПб.: Советский спорт, 1998. - С. 5.
16. Муллагильдина А.Я. Повышение эффективности тренировочного процесса в акробатическом рок-н-ролле: Дисс. канд. пед. наук. - Харьков, 1995.

Назаренко, Л. Н. Средства и методы развития двигательных координаций / Назаренко. Л. Н.М.: Теория и практика физической культуры, 2003. - 259 с.

Х. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Элементы классического экзерсиса

Balance – мах вперед и назад, нога проходит через I позицию.

Battement frappe – «удар» рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги.

Battement fondu – сгибание рабочей ноги на sou-de-pied с одновременным demi plie на опорной ноге и открывание рабочей ноги в любом направлении с одновременным выпрямлением опорной ноги из demi plie (на 45° , 90°).

Battement relevent – медленный подъем ноги (на 45° , 90° , выше 90°).

Battement tendu – движение натянутой ноги из позиции «на точку» и в позицию (по I, V позиции; вперед, в сторону, назад).

Battement tendu jete – бросковое движение натянутой ногой на $25-45^{\circ}$ от пола (по I, V позиции; вперед, в сторону, назад).

Demi plie – полуприседание.

Grand plie – полное приседание.

Grand battement jete – мах ногой (на 90° и выше; по всем направлениям; рабочая нога опускается на носок и из этого положения движение повторяется).

Releve – подъем на полупальцы (по всем позициям ног, на одной ноге).

Rond de jambe par terre – движение рабочей ноги по кругу на полу (на plie, на 45° , на 90°).

Plie – приседание.

Приложение 2

Примерные упражнения для общей физической подготовки

(подбираются в зависимости от индивидуальных физических возможностей, возраста и половой принадлежности обучающихся)

Упражнения для развития силы мышц ног:

1. приседания на двух ногах;
2. приседания на двух ногах с грузом на плечах;
3. приседания на одной ноге («пистолетик»);
4. толкание груза в положении лежа (на специальном тренажере);
5. разгибание ног сидя с утяжелением (на специальном тренажере);
6. сгибание ног лежа на животе (на специальном тренажере);
7. фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене;

Упражнения для развития силы мышц спины:

1. поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног);
2. поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием во время подъема;
3. п. 1 и п. 2 с грузом на плечах;
4. поднимание ног лежа на животе;
5. одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы

«рыбка»;

6. опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы;

7. то же с грузом на плечах.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

1. поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног);

2. поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием;

3. п. 1 и п. 2 с грузом на груди или за плечами;

4. поднимание ног лежа на спине;

5. одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок»;

6. поднимание ног в положении виса;

7. удержание позы «уголок» в положении виса;

8. упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:

1. отжимания — сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

2. подтягивания — сгибание и разгибание рук в висе;

3. лазание по горизонтальной гимнастической лестнице в висе;

4. упражнения с гантелями:

- разведение прямых рук в стороны в медленном темпе;

- поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения

(быстрое поднимание, медленное опускание);

- поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх);

- сгибание в локтях, прижав их к туловищу;

- сгибание кисти;

- жим от груди лежа;

- жим от груди стоя;

- сгибание к груди;

5. различные упражнения со штангой (только для мальчиков).

6. стойка на руках, отжимания в стойке (для обучающихся с хорошей физической подготовкой).

Упражнения на выносливость.

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

Упражнения на специфическую выносливость предполагают многократное исполнение фрагментов программы или комбинаций через малые промежутки времени или подряд. Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировок, имеющих

целью развитие тех или иных качеств.

Упражнения на развитие быстроты и «резкости» движений:

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

Упражнения на развитие прыгучести:

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

Упражнения на развитие гибкости.

Степень развития гибкости является одним из основных факторов, обеспечивающих уровень мастерства обучающихся. Термин гибкость приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела. Различают активную и пассивную гибкость.

Активная гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой за счет активности групп мышц, окружающих соответствующий сустав.

Пассивная гибкость — это способность к достижению наивысшей подвижности в суставах в результате действия внешних сил.

Гибкость в значительной степени зависит от строения суставов, а также от пластичности связок и мышц, укрепляющих сустав. Строение суставов определяется врожденными особенностями, но постоянная работа над увеличением подвижности благоприятно влияет на повышение эластичности суставных связок.

Комплекс упражнений, направленных на укрепление коленных суставов:

1. Легкая, небыстрая пробежка.
2. Приседания: должны быть неглубокими, в полуприсед, выполняться в медленном темпе:
 - Ноги вместе, стопы параллельны друг другу. Приседания выполняются без отрыва пяток, с сохранением прямой спины. При приседании колени находятся строго над стопами. Необходимо следить, чтобы не происходило сворачивания коленей внутрь.
 - Ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Техника выполнения упражнения аналогична предыдущей.

- Ноги шире плеч, стопы параллельны друг другу. При приседании колени сводятся внутрь до соприкосновения друг с другом. Обратное упражнение - колени разводятся наружу, стопы не меняют положения, спина должна сохранять вертикальное положение. Помимо коленного сустава данное упражнение развивает эластичность сухожилий голенистопа.

3. Вращательные упражнения.

Одно из основных упражнений на укрепление коленного сустава - вращательные движения. Упражнения данного типа используются в том числе и в акробатическом рок-н-ролле:

- Выпрямленные ноги вместе. Во вращательных движениях участвуют только колени, слегка сгибаясь при движении и выпрямляясь при возврате в исходное положение. Корпус не меняет своего положения в течение всего упражнения. Вращения выполняются по часовой и против часовой стрелки.
- Ноги на ширине плеч, вращения выполняются обеими ногами по часовой и против часовой стрелки. Колени сохраняют параллельное положение относительно друг друга на протяжении всего упражнения.
- Ноги несколько шире, чем на ширине плеч, вращения выполняются в противоположных направлениях: внутрь и наружу.

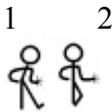
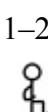
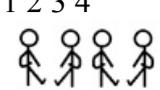
4. Вращения на весу. При выполнении данного упражнения необходимо "затянуть" колено опорной ноги, что позволит сохранить равновесие. Поднять рабочую ногу на угол 90°, согнув ее в колене, и выполнять вращательные движения голенью от колена по часовой и против часовой стрелки. При этом необходимо сохранять положение бедра этой ноги неподвижным.

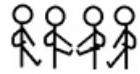
Приложение 3

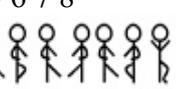
Содержание некоторых танцевальных композиций акробатического рок-н-ролла

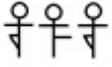
Условные сокращения: **и.п.** – исходное положение, **о.с.** – основная стойка.

№	Движение (его образ)	Описание движения	Методические указания	Схема движения
1.	Джаз-балет («самолетики»)	И.п. – о.с. 1–2 – правая нога на носок, левую ногу согнуть, рука параллельно ноге. 3–4 – левую ногу влево на носок, правую ногу согнуть, рука параллельно ноге.	1. Нogu точно на носок. 2. Руки прямые. 3. Небольшой наклон.	1–2 3–4 
2.	Прыжки в стороны («гармошка»)	И.п. – о.с. 1 – прямые ноги скрестно, руки возле груди (хлопок).	1. Создать образ шагающего человека, играющего на	1 2 

		2 – прыжок вправо, левая нога на пятку, правая нога согнута, руки в стороны. 3–4 – то же влево.	гармошке. 2. Использовать зрительный ориентир по сторонам. 3. Плечи прямо. 4. Прыгнуть.	
3.	Шаги в сторону («Буратино»)	И.п. – о.с. 1 – шаг правой ногой с пятки вправо (правая рука возле туловища «открыта», левая рука на правая бедре). 2 – левая нога к правой. 3–4 – то же (смена рук). 5–8 – то же, в другую сторону.	Создать образ шагающего Буратино.	1 2 
4.	Хоппы («танцующие петушки»)	И.п. – о.с. 1 – поднять правое бедро, опорная нога поднимается на носок и опускается на пятку. 3–4 – то же, левое бедро.	1. Создать образ танцующих петушков. 2. Выше колена. 3. Спина ровная.	1–2 
5.	Буги вперед, назад («елочка», лесенка»)	Вперед. И.п. – о.с. 1 – правая нога впереди, левая – по диагонали, друг за другом. 2 – левая нога впереди, правая – сзади. 3 – то же, правой 4 – то же, левой. Назад. И.п. – о.с. 1 – левая нога назад, за правой. – по диагонали. 2 – правую ногу за левую. 3–4 – то же.	1.Использовать наглядные пособия. 2. Поставить ориентиры для движения ног. 3. Ноги слегка согнуты. 4. Плечи вперед. 5. На носках. 6. Шагом назад. 7. Точно по диагонали.	Буги вперед
6.	Хобби-ход – основа танца: 2 «пружинки», 2 броска («танцующие цапли»)	Два шага, два броска. И.п. – о.с. 1 – шаг правой ногой. 2 – шаг левой ногой. Броски. И.п. – о.с. 1 – поднять правое бедро (стопа у колена). 2 – ногу вперед. 3 – возврат к колену. 4 – и.п. 5–8 – то же другой ногой.	1. Создать образ танцующих цапель. 2. На месте. 3. Выше бедро. 4. «Стряхнуть грязь с ботинок».	Шаги 1 2 Броски 1 2 3 4 
7.	Пяточки	И.п. – о.с. 1 – правая нога на пятку вперед. 2 – левая нога на пятку. 3 – то же, правой. 4 – то же, левой.	Игра ног	1 2 3 4 
8.	2 большие	И.п. – о.с.	1. Высокая пятка.	1 2

	пяточки («шагаем через лужу»)	1–2 – правую ногу на пятку вперед, как бы перешагиваем через лужу. 2 – то же, лев.	2. Делаем движения, похожие на перешагивание через лужу.	
9.	Пятка, хлопок, хлопок, пятка	И.п. – о.с. 1 – правую ногу на пятку. 2 – правую ногу назад, хлопок по пятке правой рукой. 3 – то же, левой. 4 – левую ногу на пятку.	1. Опорная нога пружинит. 2. Точно хлопнуть по пятке.	1 2 3 4 
10.	Хлопок, пятка, пятка, хлопок	И.п. – о.с. 1 – правую ногу назад, хлопок по пятке правой рукой. 2 – правую ногу вперед на пятку. 3 – то же, левой. 4 – левую ногу назад, хлопок по пятке левой рукой.	Опорная нога пружинит.	1 2 3 4 
11.	Крест	И.п. – о.с. 1 – бросок правой ногой от колена вперед. 2 – бросок правой ногой в сторону. 3 – то же, левой. 4 – бросок левой ногой вперед.	1. Точно от колена. 2. Точно в сторону. 3. Ногами рисуем крестик.	
12.	Бросковые: 4 броска «Стряхиваем грязь с ног»	И.п. – о.с. 1 – бросок правой ногой с пола. 2 – то же, левой. 3 – то же, правой. 4 – то же, левой.	1. Ноги расслаблены. 2. Броски резкие.	
13.	Бросковые: по 2 от колена	И.п. – о.с. 1–2 – два броска правой ногой от колена, левой нога пружинит. 3–4 – то же, левой.	1. Бедро не опускать. 2. Ногу выпрямить. 3. Опорная нога пружинит.	1 2 3 4 
14.	«Диагональка» обычная	И.п. – о.с. 1 – бросок правой ногой по диагонали (перпендикулярно левой). 2 – то же в сторону. 3–4 – то же с левой ноги.	1. Нога прямая. 2. Опорная нога пружинит. 3. Бросок точно в сторону.	1 2 3 4 
15.	«Диагональка» с точкой	И.п. – о.с. 1 – бросок правой ногой скрестно (по диагонали). 2 – то же в сторону. 3 – поставить носок на пятку. 4–6 – то же с левой ноги.	Точка	1 2 3 
16.	«Диагональка» с двумя	И.п. – о.с. 1 – бросок правой ногой	1. Нога точно по диагонали.	То же

	точками	скрестно (по диагонали). 2 – то же в сторону. 3–4 – поставить носок на пятку (2 раза). 5–8 – то же с левой ноги.	2. Две точки.	
17.	«Дорожка»	И.п. – руки в стороны. 1 – правую ногу скрестно. 2 – левую ногу в сторону. 3 – правую ногу назад. 4 – левую ногу приподнять, поставить. 5–8 – то же в другую сторону.	1. Плечи вперед. 2. Движения по одной линии.	4 3 2 1 
18.	«Ковырялочка»	И.п. – о.с. 1 – шаг правой пяткой вправо. 2 – приставить левую ногу к правой на носок. 3 – поворот бедра влево. 4 – шаг левой пяткой влево. 5 – приставить правую ногу к левой ноге. 6 – и.п.	1. Плечи вперед. 2. Активно поворачивать бедро.	1 2 3 4 5 6 
19.	«Многоножка»	И.п. – о.с. 1–2 – два броска правой ногой от колена по диагонали. 3–4 – то же левой ногой. 5 – бросок правой ногой от колена. 6 – то же левой ногой. 7 – то же правой ногой. 8 – поставить левую ногу на носок, руки вверх.	1. Бедро не опускать. 2. Представить образ многоножки.	1 2 3 4 5 6 7 8 
20.	Тоу-хил на полу («обезьянки»)	И.п. – руки в стороны. 1 – правую ногу на носок (бедро вперед). 2 – правую ногу вправо на пятку. 3 – правую ногу на носок (бедро вперед). 4–6 – то же в другую сторону.	1.Скручивание туловища. 2. Ноги слегка согнуты. 3. Плечи прямо.	1 2 3 
21.	Тоу-хил на полу с точкой	И.п. – руки в стороны. 1 – правую ногу на носок (бедро вперед). 2 – правую ногу вправо на пятку. 3 – правую ногу на носок (бедро вперед). 4 – точка. 5–8 – то же влево.	1. Нogu на пятку. 1. Скручиваем туловище.	То же
22.	Тоу-хил от колена	И.п. – руки в стороны. 1 – правая стопу к колену	1. Бедро вперед. 2. Нogu точно к	То же

		(бедро вперед). 2 – правую ногу вправо на пятку. 3 – правую ногу на носок (бедро вперед). 4–6 – то же в другую сторону.	колону.	
23.	Тоу-хил от колена с точкой	И.п. – руки в стороны. 1 – правую стопу к колону (бедро вперед). 2 – правую ногу на пятку. 3 – правую ногу на носок (бедро вперед). 4 – точка. 5–8 – то же в другую сторону.	1. Бедро вперед. 2. Точно на пятку.	То же
24.	Бросковый тоу-хил	И.п. – руки в стороны. 1 – правую стопу к колону (бедро вперед). 2 – правую ногу вправо, бросок. 3 – правую ногу на носок (бедро вперед). 4–6 – то же в другую сторону.	1. Стопу к колону.	1 2 3 
25.	Квадрат	И.п. – о.с. 1 – правая нога скрестно, хлопок руками 2 – прыжок вправо, правая нога согнута, лев. на пятке, руки в стороны. 3 – поворот лицом в квадрат, левая нога скрестно, хлопок руками. 4 – прыжок влево, левая нога согнута, правую на пятку, руки в стороны. 5 – как п. 3, спиной к квадрату, прав. ногой. 6 – как п. 2. 7 – как п. 3. 8 – как п. 4. 9 – как п. 5. 10 – прыжок вправо, правая нога согнута, левая на пятке (приставить к прав.), руки вниз.	1. Только по кресту.	 4 3 1 2
26.	«Лягушка»	И.п. – стоя боком вперед. 1–2 – два броска от колена, два броска кистями. 3–4 – то же с другой ноги.	1. Плечи прямо. 2. «Стряхиваем воду».	1 2 

Примеры чередования базовых танцевальных фигур с верхними и нижними сменами и переходами позиций одной в другую

№	Наименование	Примечания *)
1	верхняя смена	
2	нижняя смена	
3	верхнее вращение	от правой руки партнера
4	верхнее вращение (2 вариант)	от левой руки партнера
5	нижнее вращение	
6	американ спин	в контакте с правой рукой партнера
7	американ спин (2 вариант)	в контакте с левой рукой партнера
8	ворота	
9	двойные ворота	
10	ворота с вращением партнерши	вращение партнерши вправо 1.5 оборота
12	верхняя смена с вращением партнерши	вращение партнерши влево 1.5 оборота
13	нижняя смена с вращением партнерши	вращение партнерши вправо 1.5 оборота
14	вращение в паре	вращение вокруг общей оси пары вправо 1 оборот
15	вращение в паре (2 вариант)	вращение вокруг общей оси пары вправо $\frac{3}{4}$ оборота
16	обходка	поворот партнера вокруг партнерши вправо 360 °
17	обходка (2 вариант)	поворот партнера вокруг партнерши вправо 270 °
18	тоннель	
19	двойное соло	вращение партнера вправо
20	двойное соло (2 вариант)	вращение партнера влево
21	верхняя смена (2 вариант)	поворот партнера вправо 90 °
22	нижняя смена (2 вариант)	поворот партнера влево 90 °
23	перестроение в линейную позицию	**), поворот партнерши вправо 270 °
24	перестроение в линейную позицию (2 вариант)	**), поворот партнерши влево 90 °
25	перестроение из линейной позиции	вращение партнера влево $\frac{3}{4}$ оборота, партнерши – вправо $\frac{3}{4}$ оборота.
26	перестроение из линейной	**), поворот партнерши влево 90 °.

	позиции (2 вариант)	
27	перестроение в позицию променад	**), поворот партнерши вправо 270 °
28	перестроение в позицию променад (2 вариант)	**), поворот партнерши влево 90 °
29	перестроение в позицию променад (3 вариант)	поворот партнерши вправо 180. °
30	перестроение в позицию променад (4 вариант)	поворот партнерши влево 180 °
31	перестроение из позиции променад	поворот партнерши вправо 180 °
32	перестроение из позиции променад (2 вариант)	поворот партнерши влево 180 °
33	перестроение в позицию с опорой на бедро	поворот партнерши влево 180 °
34	перестроение из позиции с опорой на бедро	поворот партнера влево 90 °, партнерши – влево 270.
35	перестроение в позицию с опорой на плечо	поворот партнерши вправо 180 °
36	перестроение из позиции с опорой на плечо	поворот партнерши влево 180 °
37	перестроение в теневую позицию	

- *) – примечания содержат только существенные моменты отличия техники исполнения различных вариантов танцевальных фигур, а не полное их описание.
- **) – предусмотрен поворот партнера (изменение ракурса) вправо 90 град.

Приложение 5

Общие понятия и термины

- **Акробатическая фигура** – это танцевальный элемент, в процессе которого один из партнеров опирается на другого, и его обе ноги одновременно не имеют контакта с паркетом.

- **Ведущая рука** – правая или левая (в отдельных случаях обе руки) партнёра, которые находятся в постоянном контакте с партнёршей во время выполнения передвижений, смены позиций, вращений.
- **Линия танца** – это основной ракурс, в котором выполняется та, или иная танцевальная фигура. В АРР линия танца формируются по кресту.
- **Модификация простой танцевальной фигуры** – это простая танцевальная фигура, при которой пара меняет ракурс танца на 90, 180, 270 градусов.
- **Основной ход** (Конкурсный ход) – специфический танцевальный шаг, на базе которого исполняются танцевальные фигуры в акробатическом рок-н-ролле.
- **Простая танцевальная фигура** – фигура, которая выполняется на протяжении одного основного хода.
- **Сложная танцевальная фигура** – фигура, которая выполняется на более, чем одном основном ходе.
- **Танцевальная поза** – исходное положение партнеров с которого начинается, танцевальные фигуры и которыми они заканчиваются.
- **Танцевальный рисунок (композиция)** - сочетание всевозможных движений, относящихся к хореографической подготовленности спортсменов и специфических фигур акробатического рок-н-ролла (полуакробатических и акробатических), составная часть любой конкурсной композиции.
- **Танцевальная фигура** - взаимодействие партнёров на основе техники ног АРР, имеющая своё начало и логическое завершение, составная часть любого «танцевального рисунка».
- **Техничность «техника»** (общее) – способность спортсмена или спортивной пары демонстрировать движения с максимальной точностью относительно общепринятых стандартов.
- **Точность** - способность контролировать исполнение элементарных локомоций при выполнении любого движения во всех его фазах.
- **Центр пары** – мнимая линия, перпендикуляр, проходящий по месту контакта рук партнёра и партнёрши, разбивающий пару на две плоскости.

XI. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАМЫ ПО АКРОБАТИЧЕСКОМУ РОК-Н-РОЛЛУ

Рок-н-ролл своим названием как бы командует – «качайся и вращайся!». Таков дословный перевод «имени» самого демократичного танца в мире.

Это танец для всех, кто любит жизнь в движении.

Танец изобилует множеством различных поддержек, прыжков, поворотов и вращений, быстрым темпом и поэтому профессиональное исполнение рок-н-

ролла требует определенного уровня физической и хореографической подготовленности, гимнастических навыков и акробатических навыков и упорных тренировок.

Из истории развития рок-н-ролла

Рок-н-ролл, как музыкальная структура, возник из трех больших музыкальных направлений: шуфле-ритм, который принес джаз, кантривестерн – западный стиль и ритм-блюз – музыкальный стиль южных штатов США. Поначалу рок-н-ролл являлся танцем-монологом, особенно у танцоров – выходцев из Африки и Азии. Впоследствии его стали танцевать в линию и в колонну друг за другом. Этот рок-н-ролл был похож на популярный в 60-х гг. танец – летку-енку. В начале 50-х г. стиль танца рок-ролл стал претерпевать существенные изменения и становится танцем-диалогом, танцем-общением двух партнеров – мужчины и дамы. Происходит формирование рок-н-ролла как парного танца. Конец 50-х и начало 60-х гг. принесли с собой мощную волну поп-музыки, но в середине 60-х г.г. несколько европейских стран (Швейцария, ФРГ, Франция, Италия) возродили в мире былой интерес к танцу рок-н-ролл. С этого времени и до сегодняшнего дня рок-н-ролл переживает свое второе рождение.

Рок-н-ролл широко развит в европейских странах. Он стал массовым танцем и привлекает в свои ряды людей самого разного возраста.

Практика проведения в различных странах национальных и международных конкурсов показала, что рок-н-ролл собирает многочисленную и широкую по возрастному и социальному составу аудиторию.

Благодаря своей зрелищности и праздничности каждый конкурс рок-н-ролла становится концертом, массовым мероприятием, играя значительную роль в организации досуга, в физическом и эстетическом воспитании подрастающего поколения.

Рок-н-ролл не требует специальных залов, - для занятий пригоден любой спортивный или актовый зал с полом, покрытым досками, паркетом, линолеумом, пр.

Хобби рок-н-ролл (основные понятия)

Хобби рок-н-ролл – это название, которое подразумевает занятие рок-н-роллом, как частью танца, которым занимаются ради удовольствия (как хобби). В конкурсном рок-н-ролле, наоборот, представлена чисто спортивная сторона.

Все танцевальные фигуры исполняются на любых, пригодных для этого площадках (танцплощадках, дискотеках).

При исполнении полуакробатических и акробатических фигур следует обратить внимание на два момента:

1. Пара должна быть станцована;
2. Фигура – выполняется только там, где для этого существует достаточно места.

Изучение описываемых фигур рекомендуется проводить сначала без музыки, потом под музыку в медленном темпе и, наконец, в быстром темпе. Установленный педагогом порядок фигур должен соблюдаться. Только при абсолютном овладении основами рок-н-ролла танцором можно переходить к самостоятельной импровизации – индивидуальному составлению отдельных композиций на разучивание фигур.

Классификация средств акробатического рок-н-ролла

В основу деления упражнений акробатического рок-н-ролла был положен педагогический признак, представляющий направленность упражнений в соответствии с решением определенных задач этого вида спорта.

Современная направленность акробатического рок-н-ролла, литературные данные, опыт практики дают возможность представить все виды упражнений рок-н-ролла (**рисунок 1**).



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

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

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

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

Группу соревновательных упражнений составляют специальные упражнения, присущие данному виду спорта и их варианты. Они являются предметом специализации и выполняются в соответствии с условиями соревнований, в данном случае акробатического рок-н-ролла. Соревновательные упражнения для начинающих следует применять тогда, когда им впервые разрешается выступать в соревнованиях, т.е. на этапе начальной спортивной специализации.

В группу упражнений хореографии входят элементы современных танцев, ритмической гимнастики, аэробики и классической хореографии, где базовой подготовкой является классический экзерсис. Многообразие хореографических упражнений способствует:

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

Помимо упражнений, присущих собственно акробатическому рок-н-роллу и хореографических упражнений, этот вид спорта невозможен без акробатической подготовки, так как в современном рок-н-ролле она является неотъемлемой частью соревновательной композиции. Помимо акробатики непосредственно в парах необходимо также заниматься и индивидуальной акробатикой.

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

Музыкальное сопровождение относится к вспомогательным средствам. Музыка на занятиях способствует повышению работоспособности, развитию координации движений, воспитывает у детей чувство и понимание движений, воспитывает у детей чувство и понимание ритма, такта мелодии и соответствующей им красоты и выразительности движений, музыкального вкуса, поднимает настроение у занимающихся, вносит в выполняемую работу элементы гармонизации, комфорта и привлекательности, повышает настроение занимающихся, вносит в выполняемую работу элементы гармонизации, комфорта и привлекательности, повышает интерес к спортивной деятельности в целом.

Так же, восприятие музыки тесно связано с умственными процессами, и требует внимания, наблюдательности, сообразительности, тем самым улучшается педагогический процесс. Подбор музыки осуществляется в соответствии с особенностями двигательной деятельности и спецификой изучаемого материала. На каждом занятии реализуется единство содержательного, методического и организационного материала. Все движения акробатического рок-н-ролла исполняются под музыку, которая имеет музыкальные размер 4/4 и присуща стилю рок-н-ролла. Начальный этап подготовки лучше всего проводить занятия под темп 42-46 такт./мин. и постепенно переходить к соревновательному темпу 48-50 такт./мин.

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

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

Представленная классификация средств акробатического рок-н-ролла дает возможность подобрать и составить определенные комплексы упражнений, выполняемые под музыкальное сопровождение в зависимости от направленности педагогических задач: для развития координационных способностей, мышечные силы, гибкости, быстроты движения, выносливости, а так же для умения напрягать и расслаблять определенные группы мышц. При этом создаются условия анатомического воздействия на определенные мышечные группы, суставы, связки, внутренние органы и органы чувств.

Построение и структура комплексов упражнений акробатического рок-н-ролла

Урок – важнейший компонент учебного процесса. Это – основная форма тренировочных занятий. Необходимо помнить, что все элементы содержания урока (средства, методы, задания и пр. компоненты), составляют единое целое (рис.2).

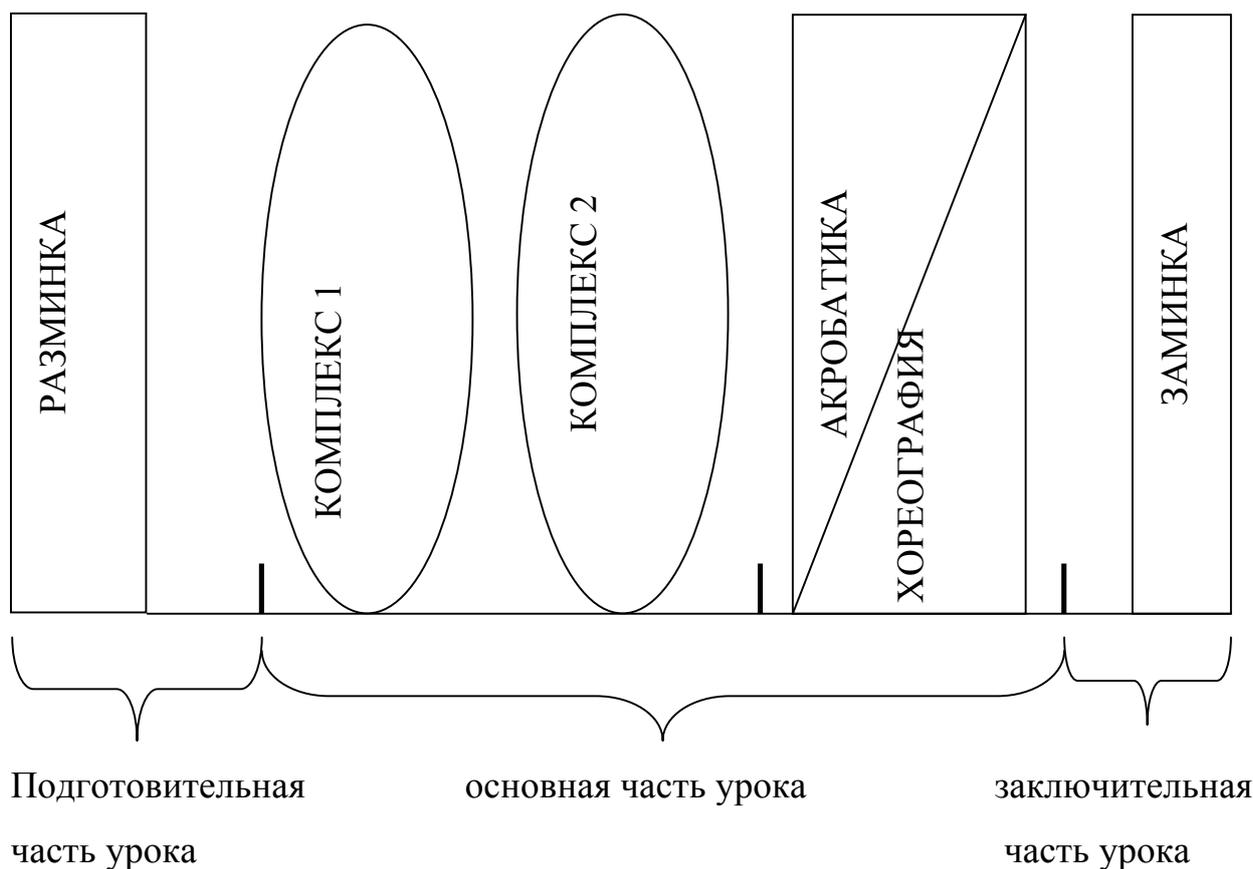


Рис.2 Схема урока по акробатическому рок-н-роллу

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

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

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

Педагогической наукой разработана целесообразная типовая схема урока по физической культуре. Это обусловило деление урока на три части: подготовительную, основную и заключительную. Продолжительность подготовительной части составляет – 10-15%, основной части – 75-80%, а заключительной – 5-10% от общего времени урока.

Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности, в системе взаимосвязанных занятий (уроков). Учителю необходимо правильно определить преемственность тем, объем и нагрузку изучаемого материала на каждое занятие, учитывать этапы обучения двигательному действию, уровень физической подготовленности занимающихся.

Упражнения акробатического рок-н-ролла способствуют технике движений акробатического рок-н-ролла.

Музыкально-подвижные игры способствуют развитию скоростно-силовых способностей, быстроты, ориентировки в пространстве.

Особенности занятий акробатическим рок-н-роллом

Вначале обучающиеся осваивают простые движения, затем – более сложные. От одиночного танца переходят к парному и групповому. По мере освоения отдельных танцевальных движений объединяют их в танцевальные связки. На заключительном этапе обучения составляют композиции. Обучение детей младшего школьного возраста строится на основе принципов сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, прогрессирования. При обучении используют разнообразные методы:

- обеспечение наглядности — показ движений, демонстрация пособий;
- использование слова (вербальные) – объявление, рассказ, указание;
- упражнения – без изменения условий, с изменением условий;
- игровая и соревновательная деятельность.

Так как у обучающихся хорошо развито образное мышление, при обучении мы рекомендуем педагогам пользоваться:

- наглядными пособиями (рисунки, фотографии, кино- и видеоролики), просматривание которых помогает обучающимся лучше освоить технику движений;

- имитациями: подражать действиям животных, насекомых и др.;

- вербальными методами, которые помогают обучающимся точнее воспроизводить физические упражнения, осмысленно и правильно выполнять их;

- образами, в том числе в названиях движений – «лягушка», «ковырало» и пр.

Рекомендуется использовать повторения. Однако многократное повторение одного и того же упражнения быстро утомляет детей. Поэтому повторение следует разнообразить соревновательным элементом. Например, детям можно предложить задание: «Кто лучше всех выполнит это танцевальное движение?».

Наряду с подвижными играми все упражнения, выполняемые в разнообразных, неожиданно меняющихся условиях, являются ценным средством развития координации.

Танцевальные позиции акробатического рок-н-ролла

1. Закрытая позиция. Партнеры стоят лицом друг к другу, на расстоянии 15-25 см, правая рука партнера лежит на середине талии партнерши, левая рука дамы свободно лежит на правом плече партнера. Левая рука партнера и правая рука партнерши соединены в замок на уровне плеча партнерши. Замок находится на одинаковом расстоянии от корпуса партнеров.

2. Позиция променада. Отличается от закрытой позиции (друг против друга) тем, что партнеры развернуты к соединенным рукам относительно предыдущей позиции на 45° (направление взгляда между плечом и замком).

3. Открытая позиция с контактом в одной руке – партнеры стоят анфас по отношению друг к другу на расстоянии натянутых соединенных рук, положение корпуса и бедер и ровное, в ногах – три линии: первую образуют левая нога партнера, вторую – правые ноги партнеров и третью – левая нога партнерши (бросок левой ногой партнера идет мимо правой ноги партнерши, бросок правой ногой партнера идет в направлении правой ноги партнерши, у партнерши – то же самое).

4. Открытая позиция с контактом в двух руках, а также руки скрестно. Открытая позиция с контактом в двух руках отличается от предыдущей только контактом в двух руках. Позиция «руки скрестно» отличается от предыдущей тем, что в ней партнер левой рукой держит левую руку партнерши, а правой – правую, тогда как в позиции с контактом в двух руках соединенные руки партнеров образуют две параллельные линии.

5. Теневая позиция (друг за другом) – то же, что открытая позиция с контактом в одной руке, только партнерша стоит за спиной.

6. Позиция с опорой на бедро – партнеры стоят рядом в одном ракурсе, левой рукой на уровне талии партнерши, партнер снизу за кисть держит левую руку партнерши, а правая рука партнер с правой кистью «в замке» лежит у нее за спиной на ее правом бедре. Партнерша стоит чуть впереди.

7. Позиция с опорой на плечо партнера – партнерша стоит сзади партнера, левая рука партнера свободна, правой рукой он держит правую руку дамы за кисть на уровне ее талии.

Ведение в паре

Ведение в паре – задача партнера. Чтобы можно было хорошо руководить партнершей, партнер ведет ее длинными мягкими, тянущими движениями. Руки партнеров все время находятся как бы в противодействии, для того, чтобы движение руки как можно быстрее передавалось корпусу. В рок-н-ролле партнер – импровизатор всего танца, дама же импровизирует в определенных пределах, в основном она подчиняется партнеру.

Эмоциональный характер танца

Эмоциональный характер рок-н-ролла сродни характеру русских переплясов. Он отличается своей зажигательностью, «куражом»; техническая сложность танцевания как бы подстегивает эмоции спортсменов, приносит в их программы радость и удаль. Желание исполнять свой танец веселее, задорнее, технически сложнее соперника – характер особенность исполнения рок-н-ролла. Танец – это радость, веселье, а трюк – шутка, пик удовольствия. Акробатика не является самоцелью в рок-н-ролле, она его украшение, его кульминация.

Костюм

В хобби рок-н-ролла одежда не играет существенной роли, если в танце нет акробатики, если же она есть, то необходима спортивная одежда для партнерши – купальник (можно с короткой юбкой), для партнера – комбинезон или брюки с рубашкой. Обувь – гимнастические чешки или мягкие тренировочные спортивные тапочки.

Техника основного хода

Основной шаг – ход – ритмическая интерпретация музыки. При танце рок-н-ролл говорят о различной технике основного хода: 4-х, 6-ти, 7-ми, или 8-частных основных ходах.

Первоначально танец рок-н-ролл состоял из 4-частного основного хода, называемого также сингл-тайм. Из него потом развился распространенный ныне 6-частный основной ход (дабл-тайм). В определенной форме 6-частный основной ход также известен как буги.

8-частный основной ход (трипл-тайм) сегодня танцуют как джайв на всех турнирах бальных танцев, как пятый латиноамериканский танец.

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

При хобби рок-н-ролле мы ограничиваемся двумя распространенными 6-ти и 7-частными основными ходами.

Из опыта подготовки начинающих танцоров видно, что вначале с ними следует разучивать 6-частный основной ход, а на его основе разучивать все базовые фигуры и комбинации. После овладения 6-частным основным ходом, когда у исполнителей достаточно развито чувство ритма, следует переходить, к

изучению материала легко перестраиваться, с 6-частного на 7-частный основной ход, так как все танцевальные фигуры в нем исполняются в тот же промежуток времени, что и 6-частном основном ходе.

В музыке рок-н-ролла – 4-дольный такт, а для исполнения основного хода требуется полтора такта. При 6-частном (также называемом 6-дольном) основном ходе на каждый тактовый удар в танце делается один акцент, при 7-частном основном ходе второй тактовый акцент делится на две части (синкопы), и таким образом из 6-ти частей получается 7. Оба описанных основных хода сравниваются на основе счетного способа, так что можно увидеть, что танцор исполняет 6-ти и 7-частный основной ход. Возможен также другие комбинации основного хода.

Шестичастный основной ход (Дабл-тайм)

На этом строятся все фигуры рок-н-ролла. Этим 6-частным основным ходом следует овладеть каждому танцору рок-н-ролла.

	Способ счета	Ритм	Партнер	Партнерша
1.	1 (назад)	1/4	Левая нога (ЛН) вверх и шаг на полстопы назад	Правая нога вверх и шаг на полстопы назад
2.	2 (на месте)	1/4	Подъем правой ноги (ПН) и шаг на месте. Центр тяжести на правой ноге.	Подъем левой ноги и шаг на месте, центр тяжести на левой ноге.
3.	3 (бросок)	1/4	Бросок левой ногой	Бросок правой ногой
4.	4 (на месте)	1/4	Центр тяжести на левой ноге	Центр тяжести на правой ноге
5.	5 (бросок)	1/4	Бросок правой ногой	Бросок левой ногой
6.	6 (на месте)	1/4	Центр тяжести на правой ноге	Центр тяжести на левой ноге

Дополнение.

При 6-частном основном ходе на каждый акцент (1/4) выполняется один шаг или бросок. Шаг назад делается очень маленький, на полстопы позади опорной ноги. Перед каждым шагом или броском свободная нога на «и» поднимается вверх, вдоль опорной ноги (пятка свободной ноги поднимается не выше, чем до колена опорной ноги). При постановке ноги на пол стопа опускается на пальцы, как бы перекачивается до пятки. Подъем ноги

происходит в обратном порядке – первой поднимается пятка и далее стопа перекачивается наверх через пальцы. Таким образом, при подъеме стопа как бы скользит вверх, вдоль опорной ноги. В момент броска нога опускается вперед и вниз (10-15 см от пола) и акцентировано возвращается в ту же точку, из которой шел бросок. Акцент в броске делается на возврате, но в момент броска обе ноги выпрямляются полностью. Акцент на шаге делается не стопой в пол, а резким выпрямлением колена.

Семичастный основной ход шпрунг-шрит (конкурсный прыжковый)

7-частный основной ход - собственно конкурсный ход. Техника броска в нем остается такой же, как и в хобби ходе. Основное отличие конкурсного хода от хобби хода заключается в том, что перед броском танцор поднимается на опорной ноге, в момент броска опускается на ней, и на возврате ноги поднимается на опорной вновь.

7-частным ход становится и потому, что в него добавляется еще одно движение – бросок, который вместе с первым шагом и образует синкопу. С этого броска и начинается основной ход. Для удобства обучения мы начинаем его из-за такта на «пять», чтобы основные броски на «раз» и на «три» соответствовали первой и третьей музыкальной долям. Такой способ удобен при обучении.

№	Способ счета	Ритм	Партнер	Партнерша
1.	«и»	1/16	Подъем на ПН; ЛН наверх вдоль ПН	Подъем на ЛН; ПН наверх вдоль ЛН
2.	«пять»	3/16	ЛН кик и опускание на ПН; ЛН возврат и подъем на ПН	ПН кик и опускание на ЛН; ПН возврат и подъем на ЛН
3.	«и»	1/16	ЛН на полстопы назад и вниз (для постановки на пол): касание пола: ПС движется на пальцы	ПН на полстопы назад и вниз (для постановки на пол): касание пола; ЛС движется на пальцы
		2/16	Перенос веса на ЛН, ПС переходит на пальцы и поднимается немного вверх	Перенос веса на ПН, ЛС переходит на пальцы и поднимается немного вверх
4.	«шесть»	1/16	ПН – активный шаг	ЛН - активный шаг
5.	«и»	1/16	Подъем на ПН; подъем ЛН вдоль ПН вверх (подготовка к броску)	Подъем на ЛН; ПН вдоль ЛН вверх (подготовка к броску)
6.	«раз»	2/16	Опускание на ПН; ЛН	Опускание на ЛН; ПН

			кик вперед и вниз; ЛН и ПН возврат в положение перед броском	кик вперед и вниз; ПН и ЛН возврат в положение перед броском
		1/16	Акцент в этом положении	Акцент в этом положении
7.	«и»	1/16	Опускание на ПН, ЛН – вниз (для постановки на пол)	Опускание на ЛН, ПН – вниз (для постановки на пол)
8.	«два»	3/16	ЛН - степ	ПН - степ
9.	«и»	1/16	Подъем на ЛН; ПН вдоль ЛН вверх (подготовка к броску)	Подъем на ПН, ЛН вдоль ПН вверх (подготовка к броску)
10.	«три»	2/16	Опускание на ЛН; ПН кик вперед и вниз; ПН и ЛН возврат в положение перед броском	Опускание на ПН, ЛН кик вперед и вниз; ЛН и ПН возврат в положение перед броском
		1/16	Акцент в этом положении	Акцент в этом положении
11.	«и»	1/16	Опускание на ЛН, ПН – вниз (для постановки на пол)	Опускание на ПН, ЛН – вниз (для постановки на пол)
12.	«четыре»	3/16	ПН - степ	ЛН - степ

Примечание: схема основного хода дана в движении на месте, без продвижения вперед или назад.

«Кик» - бросок;

«И» - начало движения из-за такта или из-за основной доли, при определенном способе счета употребляется как промежуточная доля;

«Степ» - шаг ногой (с весом);

«ПН» - правая нога»

«ЛН» - левая нога;

«ПС» - правая стопа;

«ЛС» - левая стопа.

Часть хода с 1 по 5 («и пять и шесть») образуют комбинацию «кик бол ченч».

«Бол ченч» - перенос веса с одной ноги на другую, похожий на откатывание мяча стопой назад в футболе.

Разделение по ритмическим акцентам делается произвольно, но только в этих пределах. Подъем на опорной ноге почти не отражается на общем подъеме корпуса

Простые танцевальные фигуры

Следующие описанные танцевальные фигуры считаются простыми, потому что они выполняются на протяжении одного основного хода (хобби или конкурсного). Внутри они ограничиваются 6(7) движениями. Кроме того, при хорошем ведении партнером эти фигуры можно танцевать с партнершей без предварительной «станцовки». Эти элементарные фигуры встречаются в любой танцевальной последовательности. Они также используются в любой танцевальной последовательности и для введения в обучение сложных танцевальных фигур.

Смена мест

«Смена мест» означает фигуры, при которых партнеры меняются местами с поворотом на 180°. Кроме нижеописанных четырех базовых фигур, существует большое количество производных вариантов смены мест.

1. Верхняя смена

Исходная позиция – открытая, с контактом в левой руке партнера и правой руке партнерши. Партнеры меняются, местами не разъединяя рук, при этом партнер делает полповорота вправо вокруг партнерши, на ее место, а партнерша влево на место партнера, и их соединенные руки проносятся над головой партнерши, в результате они оказываются в исходной позиции.

2. Нижняя смена

А) исходная позиция – та же, что и при верхней смене. В этой фигуре партнеры также меняются местами, только партнер делает полповорота влево, ведя партнершу вокруг себя, а партнерша полповорота вправо. Левая рука партнера и правая рука партнерши скользят по талии партнера. Партнер, выполнив полповорота, опускает руку партнерши и принимает ее в открытой позиции. Во время выполнения этой фигуры правая рука партнера проходит над сцепленными руками партнеров.

Конец фигуры – исходная позиция.

Б) вместе с вышеописанной нижней сменой существует ее более ранний архаичный вариант. В этом варианте фигура исполняется точно также, с той, разницей, что при исполнении поворота партнер передает руку партнерше из своей левой в правую у себя за спиной и, повернувшись, опять принимает ее левой рукой.

3. Ворота

Исходная позиция – открытая, с контактом в левой руке партнера и правой руке партнерши. В этой смене мест выполняются те же движения, что и в первом варианте нижней смены, только партнер проносит соединенные руки

над головой, как бы проходя с полворота влево под аркой, образуемой руками партнеров.

Конец фигуры – исходная позиция.

4. Двойные ворота

Исходная позиция – та же, что и в предыдущей фигуре. Партнеры меняются местами не разъединяя рук, при этом партнерша проходит справа от партнера, выполняя полповорота влево под соединенными руками. После этого партнер проходит под этой же аркой, выполняя полповорота влево.

Конец фигуры – исходная позиция.

5. Сольные вращения на месте

Существует несколько вариантов вращений. И партнер, и партнерша могут вращаться на месте влево и вправо. Все вращения выполняются на протяжении одного основного хода с контактом или без контакта в соединенных руках.

Вращение вправо легко выполнять, если центр тяжести на правой ноге, а вращение влево, - если центр тяжести на левой ноге; при этом обычно партнерша выполняет вращение вправо на «и 2» (см. описание конкурсного хода), и влево на «и 6». Для партнера все наоборот.

1. Америкэн спин

Исходная позиция: открытая, с контактом в правой руке партнерши и левой или правой руке партнера. Партнер танцует на месте основной ход, вращая партнершу. Партнерша выполняет вращение вправо на 360°, при этом соединенные руки проходят у нее над головой.

Конец фигуры: исходная позиция.

2. Вращение партнерши влево

Исходная позиция – та же, что и при «америкэн спин».

Партнер танцует на месте основной ход, вращая партнершу. Она выполняет вращение на 360° влево, при этом соединенные руки проходят у нее над головой.

Конец фигуры - исходная позиция.

3. Соло партнерши

Исходная позиция открытая, с контактом в одноименных руках. Эта фигура отличается от «американ спин» или «вращения партнерши влево» только тем, что партнер дает партнерши темп на вращение, а само вращение выполняется без контакта. На «3» или «4» (см. описание конкурсного хода) партнерша подает правую руку партнеру, которую он принимает левой рукой.

Конец фигуры – открытая позиция с контактом в левой руке партнера и правой – партнерши..

4. Соло партнера

Исходная позиция открытая, с контактом в правой руке партнерши и левой или правой руке партнера. Партнерша выполняет основной ход на месте. Партнер вращается влево или вправо, оставляя руку партнерши в момент

начала вращения на 360° на месте, и принимая ее левой рукой на «3» или «4» (см. описание конкурсного хода).

Конец фигуры – открытая позиция с контактом в левой руке партнера и правой руке – партнерши.

5. Двойное соло (одновременное вращение партнера и партнерши)

Исходная позиция открытая, с контактом в правой руке партнерши и левой или правой руке партнера. Выполняя начало основного хода, партнер на «и 2» (см. описание основного хода) дает темп партнерше на вращение вправо, при этом он вращается влево. Вращение проходят без контакта. Соло партнерши и партнера являются зеркально отраженными.

Конец фигуры – открытая позиция с контактом в левой руке партнера и правой руке партнерши.

Эта фигура может также выполняться и из других позиций, например, из «теневого». При этом партнер должен на «5 и 6» (см. описание конкурсного хода) сделать полповорота вправо к партнерше, и из этой позиции они могут выполнять двойное соло.

Все вышеописанные вращения, как сольные, так и двойные, с контактом и без, являются исполнением основного хода в процессе поворота на 360°. При этом бросок свободной ногой, который должен последовать после начала поворота, может быть выполнен, а может быть заменен поджимом свободной ноги на тот же ритмический размер.

Сложные танцевальные фигуры

Эти фигуры называются сложными, потому что их трудно разучивать, - есть небольшие отклонения от 6-ти, 7-частного основного хода.

Чтобы танцевать эти фигуры, недостаточно просто хорошего руководства в паре, партнеры должны выучить свои шаги.

1. Флирт

Исходная позиция друг против друга, руки скрестно, партнер и партнерша танцуют полностью основной ход. Оба партнера на 1-м шаге сходятся, на 2-м расходятся. Чтобы не мешать, партнер делает свой бросок немного в сторону, а она – между ногами партнера.

Конец фигуры – открытая позиция, двойной контакт в руках.

Ведение – соединенные руки через крест проносятся над головой партнера, и опускается за головой на плечи. Руки партнерши скатываются по предплечьям партнера в кисти – двойной контакт в руках.

2. Брезель (крендель)

Эта фигура названа по похожему на крендель соединению рук.

Исходная позиция – открытая позиция, двойной контакт в руках.

Ведение – соединенные руки при движении партнеров друг другу (с поворотом каждого из них на 90°) проносятся над головой и опускаются за голову, далее партнеры расходятся в стороны, находясь в одной линии, но

прямо противоположных ракурсах, при этом правые руки партнеров, переплетаясь, скользят в положение рукопожатия.

Конец фигуры – позиция партнеров – в линию, правые руки соединены, ракурсы противоположны.

3. Уиндмил

При этой фигуре оба партнера в положении друг против друга и с двойным контактом в широко расставленных руках делают полповорота влево, находясь, на расстоянии не более полуметра друг от друга. Также поворот может исполняться и вправо и может быть полным (на 360 °).

Исходное положение – друг против друга, двойной контакт в руках, широко расставленных, расстояние между партнерами не более полуметра (условное название такой позиции – «корзиночка»).

Ведение – партнер активно поворачивает партнершу, при этом в течение всего поворота старается сохранить по отношению к партнеру исходное положение корпуса, только голова повернута в направлении движения.

4. Тоу – хил (пятка-носок)

Эта фигура так называется потому, что акцент делается то на носок, то на пятку в пол (на 1 и 3 – на носок, на 2 – на пятку).

Исходная позиция - «корзиночка» или простая открытая позиция с контактом в двух руках. Так же может использоваться позиция в линию, при этом партнер и партнерша находятся в одном ракурсе.

5. Многоножка

При этой фигуре партнеры стоят друг за другом, подпрыгивают на одноименных ногах и броски выполняют также одноименными ногами.

Исходная позиция – партнер стоит позади партнерши и держит ее за запястья скрещенных перед партнершей рук (возможны иные позиции рук: партнер держит партнершу под локти рук, открытых во второй хореографической позиции, партнер держит руки на талии партнерши).

Ведение: фигура исполняется на месте, без продвижения и изменения ракурсов.

6. Шибетюр (раздвижная дверь)

Это сложная фигура, которая состоит из четырех отдельных фигур.

I часть – партнер ведет партнершу в позицию с опорой на бедро справа от себя.

II часть – партнер ведет партнершу со своей правой стороны из левую, причем остается контакт в двух руках. В конце второй части левые руки партнеров находятся у левого плеча партнерши, а правые руки – на уровне талии партнера, ракурсы одинаковые.

III часть – партнер освобождает правую руку партнерши и левой рукой вводит ее в полповорота влево на месте. Далее, не разнимая рук, партнер делает полповорота вправо под соединенными левыми руками. Таким образом партнеры оказываются в исходной позиции (с опорой на бедро), только в противоположном ракурсе (пройдя поворот на 180 °).

IV часть – партнер выводит партнершу в открытую позицию (прямо или с поворотом влево или вправо на 90 °).

Конец фигуры – открытая позиция друг против друга с любым положением соединенных рук (одной или двух).

Иногда фигура (без части IV) выполняется два раза подряд.

Все сложные фигуры сначала рекомендуется изучать только в руках, без применения основного хода. Контакт в руках упругий, но мягкий, кисти не должны завязываться в узел (они скользят внутри друг друга).

Гимнастическая подготовка

Любая акробатика должна предусматривать профилактику травматизма. Перед началом занятий следует хорошенько размять и разогреть мышцы. Самым простым способом для этого является танцевание рок-н-ролла в течение 8-10 минут без акробатики. Разминка мышц достигается движением и расслаблением всех важнейших мышц тела. Разминку следует проводить сверху вниз. Перед началом занятий акробатикой в рок-н-ролле рекомендуется выполнять в паре несколько гимнастических упражнений. Это необходимо, чтобы привыкнуть к партнеру, свободно держать равновесие.

Полуакробатика

Полуакробатические и акробатические фигуры возникают из танца и вновь вливаются в него. Поклонники рок-н-ролла часто делают ошибку, увлекаясь зрелищностью акробатики. Например, переворот, очень легко разучивается. Но его сравнительно сложно вставить в танец.

Полуакробатика – это составная часть акробатики. Под ней понимают в основном простые фигуры с зависанием (поддержки). В начальной стадии танцоры должны заниматься этими фигурами. Все простые фигуры требуют такой же предельной концентрации внимания партнеров, как и сложные акробатические фигуры. Редкий в рок-н-ролле травматизм возникает именно вследствие невнимательности партнеров, вместе с тем, в каждой акробатической фигуре есть технические моменты, гарантирующие безопасность ее исполнения.

Основной предпосылкой чисто исполненной акробатики является гармония в паре, синхронный вход в фигуру, уверенное руководство партнера (но без закрепления), общее собранное состояние танцора.

Основной принцип подготовки танцоров к исполнению программы – основательная разминка без перегрузки мышц.

Серьезное внимание следует уделять тренировке выносливости. Желание исполнять сложные акробатические комбинации, должны следить не только за своим здоровьем, но и за здоровьем партнера или партнерши.

Для разучивания сложных акробатических фигур необходим страхующий.

Полуакробатические фигуры

1. Лассо

Исходная позиция – позиция променада, но партнер держит партнершу правой рукой под левым плечом.

Ведение – партнерша делает прыжок вверх с поворотом влево, лицом к партнеру. Поджав ноги, опираясь на него правой и левой рукой. Партнер поднимает партнершу на высоту вытянутой правой руки, используя темп движения партнерши.

Конец фигуры – открытая позиция друг против друга, контакт в левой руке у партнера и правой у партнерши.

2. По – лассо (хокке)

Исходная позиция – партнерша стоит слева от партнера, правая рука партнера и правая рука партнерши соединены (крол), «замок» лежит на правом плече партнера.левой рукой партнер держит партнершу у правое бедро.

Ведение – партнерша прыгает вверх с поворотом направо лицом к партнеру, стараясь перенести вес на правую руку, при этом поднимая бедра и подтягивая вверх колени (ноги соединены). Партнер поддерживает прыжок дамы левой рукой под правое бедро и, используя ее темп и интерпретацию, переносит даму направо от себя. Свою правую руку он проносит над головой, когда партнерша находится в крайней верхней точке исполняемой фигуры.

Конец фигуры – открытая позиция друг против друга, правые руки партнеров соединены.

3. Сед на коленях

а) простой сед на коленях

Исходная позиция – партнерша справа от партнера в позиции променада (правая рука партнера на талии партнерши справа).

Ведение – партнерша делает короткий прыжок, поджав под себя ноги, на правое колено партнера, партнер поддерживает прыжок партнерши и в течение двух долей фиксирует положение дамы у себя на колене, после чего ставит ее на пол в исходную позицию или в открытую позицию перед собой (контакт в одной руке);

б) двойной сед на коленях

Первая часть фигуры – как при простом седее на колене с выходом в открытую позицию (при этом правая рука партнера остается на талии партнерши).

Вторая часть фигуры заключается в том, что партнерши, повторяет предыдущий сед, только прыгает при этом на колено партнеру другим боком (сначала левым, потом правым). Между прыжками танцевание отсутствует. Приземление после первого прыжка одновременно является толчком второго.

Конец фигуры – открытая позиция друг против друга, контакт в одной руке.

4. Проезд под ногами

Исходная позиция – контакт в двух руках, кисти соединены в запястьях.

Ведение – партнерша садится на корточки, партнер проносит правую ногу над головой партнерши, при этом делая поворот влево на 90°. После поворота партнер вытаскивает даму из-под ног. Партнерша слегка отклоняется назад и протаскивает себя между ног партнера стопами, ногами, бедрами и корпусом вперед. Положение корпуса собранное. В конце движения партнерша высоко выпрыгивает, делая полповорота к партнеру.

При выходе из-под одной ногой (другая согнута под собой, являясь толчковой в прыжке).

5. Сед на бедрах

Исходная позиция – открытая позиция друг против друга, партнерша соединенными руками держит партнера за шею, партнер держит партнершу двумя руками за талию.

Ведение:

1. Партнерша делает прыжок-сед на левое бедро партнера, ноги держит вместе вытянутыми по диагонали вверх, за корпус партнера.

2. партнер переводит даму с левого бедра на правое. При переводе ноги дамы остаются вытянутыми.

3. Партнер приподнимает партнершу, она сгибает ноги в коленях и приземляется в позицию друг против друга.

Конец фигуры – открытая позиция друг против друга.

Возможен еще один вариант этой фигуры – сед на два бедра вразножку (грэче). Эта фигура исполняется как отдельно, так и присоединяется к предыдущей после ее второй части, становясь как бы ее кульминацией.

При переводе дамы с левого бедра на правое и вразножку партнерша должна переносить вес на плечи партнера, тем самым освобождая бедра. Тогда исполнение фигуры будет технически не сложными и зрелищным.

Иногда первая, вторая части и грэче исполняются как отдельные фигуры.

6. Тотте фрау (тотер мэн)

Эта фигура относится к простейшим и исполняется в нескольких вариантах. Следующее описание делается для «тотте фрау».

Исходная позиция – теневая (партнерша спиной к партнеру) у обоих ноги вместе. У партнерши руки разведены в стороны. Партнер держит руки впереди, в направлении корпуса партнерши.

Ведение:

1. Партнер делает шаг назад, берет партнершу двумя руками под плечи, партнерша прямым корпусом падает назад, руки в стороны.

2. Партнер поднимает партнершу, ноги вместе; у партнерши собранный корпус.

Конец фигуры – исходная позиция.

Вариант первой части: партнерша падает назад, сгибая одну ногу так, что ее стопа находится на уровне колена прямой ноги; партнерша падает назад, сгибаясь в талии с акцентом вниз, и, с этим же акцентом, делает батман ногой максимально близко к корпусу.

Варианты второй части: партнер вращает партнершу, которая дополнительно может выпрыгнуть вверх, делая полповорота вправо или влево в открытую позицию по отношению к партнеру. Таким же образом она делает полный поворот, чтобы повторить фигуру, разнообразя ее другим движением свободной ноги. При прыжковом варианте финала фигуры партнер держит даму в положении сидя так, что она может прыгнуть вверх с вращением или без него, на выходе из фигуры партнер поддерживает партнершу под плечи.

7. Тарелка

Тарелка представляет одну из эффектных полуакробатических фигур. Здесь варьируется только вход и выход из фигуры.

Исходная позиция как в тоте фрау.

1. Партнер: кисти образуют форму лопатки, партнер берет партнершу под плечи, отпуская ее вниз на прямые руки. Партнерша: руки разведены в стороны (напряжены), ноги подняты под прямым углом к корпусу.

2. Партнерша вращает ноги и бедра под ногами партнера параллельно полу. Партнер попеременно переносит вес с ноги на ногу, пронося свободную ногу над вращающимися ногами партнерши.

3. В конце третьего вращения партнер приподнимает партнершу и ставит ее перед собой или слева от себя. Во время подъема дама поджимает ноги под себя и активно ставит их на пол.

Конец фигуры – теневая позиция или позиция рядом в линию (в одном ракурсе).

8. Уинтертур

Фигура может исполняться очень высоко. Как предпосылка для овладения этой фигурой является лассо хобби рок-н-ролла (см. главу «Полуакробатические фигуры»), которым следует хорошо овладеть.

Исходная позиция – как в «лассо».

Ведение – партнерша исполняет высокий прыжок через левую руку партнера с полповоротом вправо, лицом к партнеру. Партнер поддерживает темп прыжка партнерши, помогая выпрыгнуть ей как можно выше.

Конец фигуры – открытая позиция с контактом в одной руке.

При прыжке и прохождении через руку партнера партнерша должна как можно выше поднять колени, чтобы пройти через руку партнера с определенным запасом.

Акробатика

Все, что сказано выше о полуакробатике, также относится и к акробатике. Особенно следует обратить внимание на профилактику травматизма и

использование страховочных средств (маты, лонжи). Акробатические фигуры следует выполнять и разучивать только с постоянным партнером. Особое значение имеет одежда и обувь. Для занятий акробатикой рекомендуется иметь гимнастические тренировочные костюмы, легкую тонкую одежду. Чтобы исключить травматизм, следует заниматься под руководством квалифицированного педагога.

В акробатике техника играет большую роль. Правильный хват, техника подъема, вращений, прихода на пол, в решающий момент облегчают исполнение и делают выполняемые фигуры зрелищными. Акробатика в рок-н-ролле не должна являться тяжелой работой для партнера. Основные принципы акробатики в рок-н-ролле – это умение партнеров использовать темп и инерцию движения друг друга; овладев передачей и поддержанием инерции, танцоры могут исполнять сложные фигуры, составленные из нескольких простых. Особенно ценится исполнение сложных акробатических фигур с минимальными паузами или без таковых вообще. Сложный акробатический трюк должен выглядеть как непрерывный каскад переворотов, взлетов и падений партнерши или непрерывным вращением вокруг партнера (не менее 3-х оборотов). Очень важно овладеть техникой входов и выходов из акробатических фигур. Следует постоянно помнить о том, что танец и акробатика должны гармонизировать, между ними не должно быть видимой грани, в этом проявляется отличительная черта акробатического рок-н-ролла.

Акробатические фигуры могут исполняться с различной длительностью, в зависимости от характера музыки, ее темперамента и темпа. При любой продолжительности трюка (4, 6, 8, 10, 12 и т.д. долей) танец снова начинается с первой или третьей доли такта. Перед тем как перейти к акробатическим фигурам, следует еще раз обратить внимание на ряд важнейших моментов:

1. Необходимо подготовить свои мышцы, основательно размяться.
2. Тренироваться только под наблюдением квалифицированного педагога.
3. Танцевать с постоянным партнером.
4. Тренироваться в соответствующей одежде и обуви.
5. При изучении сложных фигур использовать страховочные средства.
6. Трюковой тренировкой проводить медленно, по этапам.
7. Во время исполнения акробатических фигур партнеры не должны останавливаться и разговаривать (до окончания трюка).
8. Акробатическую фигуру нельзя прерывать. Если что-то не получается в процессе исполнения, фигуру в любом случае необходимо довести до конца. В этом также заключается залог отсутствия травматизма.
- 9.

Акробатические фигуры

1. Мюнхен

Мюнхен – один из самых простых способов переворота, но даже он выполняется только с постоянным партнером.

Исходная позиция – друг против друга, контакт в левой руке партнера и правой руке партнерши.

Ведение: партнер ведет партнершу к себе, подводит свое правое бедро под правое бедро партнерши и, обхватывает ее талию правой рукой, переворачивает ее через свое правое плечо. При этом дама кладет левую руку на правое плечо партнера (похоже на сальто назад). Левая рука партнера и правая рука партнерши остаются в постоянном хвате в течение всего трюка. Во время переворота ноги партнерши соединены в течение всего трюка. Во время переворота ноги партнерши соединены и находятся в неполной группировке. Партнер пассивует левой рукой приход партнерши на пол.

Конец фигуры – открытая позиция с контактом в одной руке.

Положение для страховки – страхующий стоит слева от партнерши, правой рукой сверху держит ее левый локоть, а левой поддерживает партнершу во время переворота под левое бедро. Мюнхен может выполняться и слева от партнера.

2. Саги

Саги – дальнейшее развитие мюнхена. Сначала выполняется как мюнхен, только возможно другое положение рук, бросок мощнее, выше и зрелищнее. Партнер переворачивает партнершу как бы по диагонали, через левое плечо.

Исходная позиция – та же, что и в мюнхене.

Весь трюк проходит так же, как мюнхен, только в саги партнерша, исполняя сальто назад, в верхней точке переворота выпрямляет ноги и с силой отжимается от партнера на правой руке.

Конец фигуры – так же, как при мюнхене.

3. Простой переворот

Исходная позиция – партнерша стоит в теневой позиции по отношению к партнеру, сзади, контакт в одной руке.

Ведение – партнер подводит партнершу к себе, не меняя ракурса, правой рукой как бы останавливает ее и, обхватывая спереди за талию, а левой – под левое бедро партнерши, переворачивает как в сальто назад. Действия партнерши как при мюнхене, при этом ее руки опираются на плечо партнера.

Конец фигуры – как при начале переворота.

Возможен вариант, при котором партнер выносит партнершу вперед с половиной пируэта влево.

Конец - фигуры – открытая позиция друг пред другом, контакт в одной руке. Положение страхующего – как при мюнхене.

4. Переворот коленом (итальянец)

Фигура выполняется как простой переворот. Отличие состоит лишь в том, что левая рука партнера свободна, и он себе помогает правым бедром (переворачивает партнершу правой рукой и правым бедром под левое бедро партнерши).

5. Переворот через плечи.

Этот переворот, к сожалению, рассматривается часто как простейший и выполняется без соответствующей подготовки, что может привести к травматизму и лишает его зрелищности и красоты.

Предпосылкой для его правильного выполнения является технически грамотный заход партнеров на трюк и точное направление движения корпуса и ног партнерши.

Исходная позиция – спина к спине, руки в зеркально симметричном хвате над плечами. Партнер держит обе руки партнерши за запястья.

Ведение: партнер приседает так, чтобы бедра партнерши оказались на уровне его поясницы и движением бедер и наклоном корпуса вперед выносит партнершу наверх. Партнерша группируется на плечах партнера и в крайней верхней точке сильно выпрямляет корпус и ноги; приземляется в положении лицом к партнеру в открытой позиции, с контактом в двух руках. Чтобы достичь большей высоты, партнер, после того как партнерша проходит точку переворота, должен выпрямиться и двумя руками вытолкнуть партнершу наверх (при постоянном хвате).

Конец фигуры – открытая позиция друг против друга, контакт в двух руках.

Положение страхующего – страхующий стоит по правую сторону от партнерши и держит правой рукой сверху ее запястья, левая рука готова поддержать переворот или прервать падение.

6. Кере (детское сальто)

Исходная позиция – открытая позиция друг против друга.

Ведение: партнерша, сгибая корпус вперед, протягивает руку между своих ног назад, при этом упираясь плечами партнера в бедра. Партнер, сгибаясь над корпусом партнерши, крепко сжимает ее кисти и, подсаживаясь под ее корпус и прижимая его за натянутые руки к себе, переворачивает партнеру в переднее сальто. Партнерша при этом сдерживает корпус, спасаясь скольжения по корпусу партнера. В конце переворота партнер с акцентом выводит партнершу наверх в разножке, она соединяет ноги и, завершая фигуру; опускается на пол (в течение всего трюка партнер стоит в позиции грэче – широко расставив ноги).

7. Уиклер

Эта фигура имеет целую группу фигур под общим названием «уиклер». Под ними подразумевается все фигуры, в которых партнерша делает одно или несколько вращений вокруг корпуса партнера. Сюда также относятся и описываемые ниже «кугель» и «дюлейн». По сравнению с остальными, эти фигуры исполняются довольно редко. Из-за высокой сложности эти фигуры относятся к очень зрелищным, их эффект состоит в разнообразии, которое они вносят в танец.

Исходная позиция – партнерша стоит левым плечом к партнеру, опираясь левой рукой на правое плечо партнера. Он обхватывает ее сзади за талию правой рукой.

Ведение.

1. Партнер держит двумя руками партнершу в позиции седа перед корпусом, делает легкий поворот корпуса налево (как замах для второй части);

2. Партнер правой рукой заводит партнершу к себе за спину, тут же обхватывает левой рукой ее колени; партнерша обеими ногами делает полкруга за спину партнера, одновременно сгибая колени;

3. Партнер освобождает правую руку и левой рукой высоко поднимает партнершу под колени, далее возвращает партнершу в исходное положение седа, правой рукой обхватывая ее за талию; в это же время партнерша освобождает левую руку, проносит корпус сзади партнера, высоко «вылетает» в позицию седа, левым и правым предплечьем опираясь на правое плечо партнера. 2-я и 3-я части могут часто повторяться. По окончании вращения партнер ставит партнершу на пол в любом нужном ему ракурсе (с поворотом или без). Все дальнейшие изменения исходят из входа в трюк и выхода из него.

8. Тодес-прыжок

Кроме тодес - прыжка есть еще тодес-бросок и тодес-падение. Эти фигуры объединяет то, что во время трюка партнерша проходит через спину партнера, головой вперед и выходит из трюка между ног партнера. Различные способы входа в фигуру дают им свои названия.

Ведение.

1. Партнер сгибает корпус под прямым углом вперед, левая рука наверху перпендикулярно спине и правая рука между коленями – готовые к поддержке; партнерша прыгает вперед через спину партнера, вытянув обе руки, соединенные в замок, перед собой.

2. Партнер выводит партнершу из трюка, держа ее левой рукой под коленями, а правой – между рук, соединенных в замок; у партнерши обе ноги согнуты в коленях, корпус немного сгруппирован, но при выходе сначала голова, а потом и корпус отводятся назад, создавая противоход тянущему к себе движению партнера и тем самым помогает себе выйти из трюка.

Конец фигуры – открытая позиция лицом друг к другу.

9. Тодес – бросок

Тодес-бросок отличается от тодес-прыжка в основном первой частью. Партнер, держа партнершу под бедра, броском вводит ее в полет вокруг своего корпуса (при этом он оказывается в кольце корпуса и рук партнерши), как из позиции стоя, так и из наклонного положения при слегка согнутых коленях. Партнерша, скользя по спине партнера, обхватывает его бедра. При выходе из трюка партнер левой рукой поддерживает партнершу под колени, а правой – под затылок.

Конец фигуры – открытая позиция лицом друг к другу.

10. Тодес-падение

Партнерша идет в падение за спиной партнера из положения «ласточка», в котором ее держит над головой партнер. Финал трюка – как в тодес - броске.

В другом варианте, в продолжение трюка «кере», партнерша выполняет еще первую половину дополнительного сальто вперед, вследствие чего оказывается в позиции, как на тодес-броске (партнер, держа руки партнерши в постоянном хвате в «кере», переводит партнеру в тодес-бросок, отпуская руки у себя над головой).

11. Форель

Форель – это высокое сальто назад в руках партнера (с постоянным контактом в обеих руках из положения лицом к партнеру). При высоком прыжке партнерши и правильной работе корпуса, ног и рук партнера – эта, на первый взгляд, стандартная акробатическая фигура может стать ярким украшением композиции. Все зависит от высоты трюка (желательно на уровне или выше головы партнера).

12. Кугель

Кугель (плечевой шар). Некоторые тренеры утверждают, что эта фигура является сложнейшей акробатической фигурой и с этим трудно не согласиться. Здесь встречаются два частично противоположных требования: с одной стороны требуется скорость исполнения и правильная работа корпуса у партнеров, с другой стороны, видимость спокойного корпуса как у партнера, та и у партнерши.

Исходная позиция: партнерша стоит справа от партнера, чуть сзади, в одном с ним ракурсе, и держит обе руки вытянутыми вверх или с опорой на правое плечо партнера.

Ведение.

1. Партнер берет партнершу захватом спереди вокруг корпуса и под левое бедро (как при простом перевороте) и переводит партнершу на левое плечо в ласточку; партнерша контролирует собранный корпус.

2. Партнер вводит партнершу в диагональном положении в поворот почти 360° вокруг своего корпуса, его левая рука и плечо так высоко подняты, что партнерша может в конце поворота закрепиться на правом плече партнера (в это время ее ноги описывают дугу вокруг партнера).

1 и 2 части представляют кугель и могут часто повториться.

3. В конце вращения партнер тем или иным способом переводит партнершу в открытую позицию перед собой (переворотом, остановкой в ласточке и поддержкой перед постановкой на пол и т.д.).

Различные входы и выходы здесь не описываются, так как пары выбирают их индивидуально.

13. Дюлейн

Фигура «дюлейн» получила свое название в честь знаменитых танцоров Пьера Дюлейн и Ивоны Марсо, которые впервые исполнили ее в своих показательных выступлениях. В быстром исполнении она является одной из

наиболее зрелищных фигур рок-н-ролла. Дюлейн – сложная фигура, так как здесь движения выполняются в двух различных плоскостях: партнерша, вращаясь вокруг своей оси, в то же время почти горизонтально, ногами вперед, вращается вокруг шеи партнера.

Заход в эту фигуру выполняется партнершей с основного хода слева от партнера.

Исходная позиция: партнерша стоит слева от партнера, опираясь на его левое плечо правой рукой (возможно и левой) и падает ему прямую правую ногу. Партнер левой рукой поднимает партнершу за талию, а правой рукой за правую ногу, в районе бедра.

Ведение.

1 часть – партнер поднимает партнершу к своему правому плечу и вводит ее во вращение вокруг шеи, при этом партнерша делает полный поворот вокруг своей оси, оказываясь бедрами на левом плече партнера, она подает правую ногу партнеру. Вращение повторяется несколько раз.

Конец фигуры – как и в «кугеле» исполнители индивидуально выбирают финал фигуры. Во время исполнения этой фигуры партнерша может держать ноги как вместе, так и разведенными почти под прямым углом.

Порядок построения танцевальных комбинаций

В начале и после освоения одной новой танцевальной фигуры исполняются короткие комбинации:

- основной ход, первая фигура,
- основной ход, вторая фигура.

Для тренировки отдельных фигур рекомендуются следующие комбинации:

1.Основной ход, променад, вход в открытую позицию, америкэн спин, основной ход.

2.Основной ход в открытой позиции, смена мест, основной ход, смена мест и т.д.

3.Основной ход в открытой позиции, америкэн спин, смена мест, америкэн смит, смена мест и т.д

4.Основной ход в открытой позиции, смена мест, флирт, смена мест.

5.Основной ход в открытой позиции с контактом в двух руках, флирт, брезель, америкэн спин, основной ход.

6.Основной ход в позиции «корзиночки», ундмил, смена мест.

7.Основной ход в открытой позиции с контактом в двух руках, флирт, тоу – хил, основной ход.

8.Основной ход в открытой позиции, полповорота влево или вправо для партнерши, многоножка, полповорота вправо для партнерши в открытую позицию.

9. Основной ход в открытой позиции, смена мест, шибетюр, основной ход, америкэн спин.

Примерная комбинация для начинающих.

Комбинация 1.

Основной ход в позиции променада, вход в открытую позицию америкэн спин, нижняя смена мест, верхняя смена мест, заход в позицию променада.

Комбинация 2.

Основной ход в позиции с опорой на плечо, вход в открытую позицию с контактом в правой руке партнера, америкэн спин, верхняя смена мест, нижняя смена мест, америкэн спин, выход в позицию с опорой на плечо.

Обе комбинации могут выполняться друг за другом.

Комбинация для совершенствующих свое мастерство.

Комбинация 1.

Основной ход в открытой позиции, верхняя смена мест, нижняя смена мест, америкэн спин, вход в позицию с опорой на бедро, шибетюр, переход в открытую позицию с контактом в двух руках скрестно, флирт, брезель, верхняя смена мест, америкэн спин, заход в позицию «корзиночки», тоу-хилл, америкэн спин, полповорота для партнерши влево или вправо, многоножка полповорота вправо для партнерши, нижняя смена мест, переход в позицию с опорой на плечо, двойное соло, основной ход в открытой позиции.

Комбинация 2.

Основной ход в позиции променада, переход в открытую позицию со сменной ракурса влево на 90 ° и половиной поворота вправо для партнерши, америкэн спин, верхняя смена мест, переход позиции с опорой на плечо, двойное соло с заходом в позицию «корзиночка», тоу - хилл, ундмил, америкэн спин, нижняя смена мест, заход в позицию променада со сменой ракурса на 90° вправо.

Комбинация 3.

Основной ход в позиции с опорой на плечо, выход в открытую позицию с половиной поворота партнерши вправо, америкэн спин, переход в теневую позицию, двойное соло, переход в позицию променада со сменой ракурса на 180° вправо, переход в теневую позицию (партнеры сзади партнерши) со сменой ракурса на 90° влево, многоножка, полповорота партнерши вправо с одновременной сменой мест и переходом в открытую позицию, нижняя смена мест с заходом в позицию «корзиночка», тоу-хил, уиндмил, америкэн спин, нижняя смена мест с переходом в открытую позицию с контактом в двух руках, брезель, переход в позицию с опорой на плечо со сменой ракурса для партнера на 180° вправо, переход в открытую позицию с контактом в правой руке партнера и половиной поворота партнерши вправо, америкэн спин, переход в открытую позицию со сменой ракурса на 90° вправо - руки скрестно, флирт, верхняя смена мест, переход в позицию с опорой на плечо со сменой ракурса на 90° вправо.

Комбинации с полуакробатикой и акробатикой

Комбинация 1.

Основной ход в открытой позиции, заход в позицию променада, лассо, америкэн спин, смена мест, сед на коленях (двойной сед), смена мест.

Комбинация 2.

Основной ход, по-лассо, америкэн спин, тоте-фрау, верхняя смена, нижняя смена, проезд под ногами, основной ход.

Комбинация 3.

Основной ход, седы на бедре слева, справа, вразножку, америкэн спин, основной ход.

Комбинация 4.

Основной ход, мюнхен, америкэн спин, переход в теневую позицию, простой переворот, америкэн спин.

Комбинация 5.

Основной ход, заход в позицию спиной к спине, переворот через плечи, основной ход.

По этому принципу можно составлять небольшие тренировочные комбинации для постепенного соединения трюка с танцем.

Переходя от полуакробатических комбинаций к акробатическим, следует помнить, что на первом месте стоит точное исполнение. Эта точность обеспечивает не только надежную эстетику, но и безопасность, которая является высшим требованием к акробатике. Абсолютная безопасность достигается только систематической тренировкой под руководством квалифицированного педагога.

Если фигурой технически овладевают так, что она может уверенно исполняться в любой момент, тогда можно новому, чтобы исполнять ее применительно к темпу музыки. После акробатической фигуры можно переходить к тому, чтобы исполнять ее применительно к темпу музыки. После акробатической фигуры нужно тотчас танцевать дальше, без паузы или без выполнения дополнительного прыжка.

Все эти предпосылки создают следующий общий принцип для акробатики, а именно: при исполнении акробатики не только техника, но и музыкальность должна быть стабильной.

Конкурсный рок-н-ролл

Техника основного хода в конкурсном рок-н-ролле

Прыжковый ход (шпрунг-шрит) - это освобождение или скольжение опорной ноги («слип») во время исполнения другой ногой броска. При его исполнении необходимо следовать следующим правилам:

- вес большей частью распределен на мягких стопах, причем на полу остается относительно плоской (возможно легкое касание пола пяткой);

- суставы стоп, коленей и бедер всегда расслаблены с тем, чтобы выровнять движение ног и удерживать корпус в спокойном состоянии, несмотря на их движение;

- корпус и голова остаются в прямом положении, они не повторяют движение ног;

- работа рук всегда контролируется. Они не должны висеть, соединенные руки партнеров образуют линию скольжения рук;

- свободные руки выполняют при первой броске ногой основного хода акцентированное движение, это может быть, например, боковое горизонтальное, диагональное, вертикальное выпрямление рук. В оставшееся время руки выносятся под углом к корпусу или свободно в стороны.

Уверенное владение этими приемами отмечает хорошего танцора, это оставляет больше времени для поиска вариантов основного хода и создания собственного характера танцевального исполнения.

Ритмическая структура рок-н-ролла состоит из 4-х тактов. В них акцент падает на 1-й и 3-й тактовый шаг. На последний немного сильнее. Это характерно для акцентов после ударного шага, что значит дополнительный акцент после ударного шага, что значит дополнительный акцент на 2-й и 4-й тактовые шаги, которые вышли из шуффле-ритма.

Первый тактовый акцент не может быть определен, если дополнительное акцентирование проходит одновременно с основным ударением. Как можно было бы утверждать, что ударными являются 2-й и 4-й тактовые шаги, если перед этим делается акцент на первый тактовый шаг.

В выборе акцентирования в той или иной фигуре следует учитывать опыт танцоров, обладающих чувством ритма. Они танцуют всегда в такт (акцентируют на первом и третьем тактовым шагах), если это однажды почувствуют. Другие, совершая ошибку, напротив, постоянно меняют акцент. Они исполняют бросок один раз на 1 и 3 доли, а несколько тактов позднее – на 2 и 4 доли.

Дальнейший важный вопрос – определение скорости музыки. Есть возможность счета количества тактовых акцентов или счета тактов. Все должно проходить в определенном временном отрезке. Во всех танцах для единства подсчета была определена одна минута, это значит, что в течение минуты отсчитывается количество тактов. Итак, темп танцевания – это количество тактов в минуту.

Помимо основного прыжкового хода существует несколько его разновидностей и модификаций, некоторые из них исполняются в продвижении, а остальные на месте:

1. Скрещенный основной ход (так же называемый цюри)
2. Французский основной ход (ход с двойным броском)
3. Маятниковый основной ход
4. Швейцарский основной ход
5. Голландский основной ход

6. Основной тэп-ход.

Все вышеперечисленные модификации основного хода, а также их варианты следует разучивать под руководством педагога. Только свободно владея ими, можно переходить к созданию собственных вариантов ходов (придерживаясь стиливых особенностей рок-н-ролла).

Применение в конкурсных программах различных вариантов основного хода является существенным плюсом при оценивании пары. Разнообразие танцевальной техники, смена ритма в танце говорят о глубоком понимании исполнителями многообразия танцевальных форм рок-н-ролла.

Организация занятий

Для проведения полноценных занятий акробатическим рок-н-роллом следует проводить их в помещении с хорошей акустикой и вентиляцией, снабженном следующими дополнительными помещениями: душевой, раздевалками, комнатой для преподавателя, помещением для хранения инвентаря. Желательно наличие медицинского кабинета. Кроме того, основное помещение должно быть снабжено зеркалами, матами, звуковоспроизводящей аппаратурой. Для групп совершенствования желательно наличие ложи. Для удобства проведения занятий предлагается следующее разделение по возрастным группам.

При расчете наполняемости группы необходимо исходить из размеров и минимума площади, приходящейся на одну пару занимающихся – 10-12 кв.м.

Для занятий акробатическим рок-н-роллом требуется спортивная одежда (спортивный костюм, комбинезон из эластичных или хлопчатобумажных тканей, для девушек гимнастический купальник). В качестве обуви рекомендуется использовать чешки, мягкие теннисные тапочки. Желательно на занятиях одевать шерстяные носки и гетры, хорошо сохраняющие тепло в голеностопном суставе. Девушкам следует снимать украшения, которые могут поранить партнера или ее саму, а также запутаться в одежде при исполнении какой-либо фигуры. Длинные волосы рекомендуется завязывать лентой или шнуром и не использовать металлические, деревянные или пластмассовые заколки или зажимы для волос. В связи с тем, что занятия рок-н-роллом сопровождаются обильным потоотделением, рекомендуется иметь при себе небольшое полотенце-салфетку (размером 125x50 см). Лицам, имеющим травмы суставно-связочного аппарата, а также страдающим суставными заболеваниями, рекомендуется надевать на суставы, утепляющие и стабилизирующие повязки (напульсники, наколенники, налокотники, голеностопники). Желаящим избавиться от избыточного веса тела рекомендуется в первой части занятия надеть теплый свитер, который необходимо снять во время основной части. По окончании занятий, особенно в зимнее время, следует избегать переохлаждения.

Необходимо тщательно следить за состоянием спортивной формы. Она всегда должна быть чистой и выглаженной. Также не следует забывать и о гигиене тела. Для этого по окончании занятия следует принять душ с горячей, а потом контрастной температурой воды.

Индивидуальные реакции организма на оздоравливающие занятия рок-н-роллом весьма различны по времени возникновения и степени проявления. Одна из типичных реакций на занятия рок-н-роллом в течение первого-второго месяца у лиц, страдающих продольным или поперечным (продольным и поперечным) плоскостопием, - незначительное опухание голеностопного сустава. Опыт показывает, что занятия являются эффективным средством избавления от этого физического недостатка, который даже в повседневной жизни приносит массу неприятных ощущений. К такого рода реакциям организма следует относиться спокойно. Рекомендуется предлагать занимающимся акробатическим рок-н-роллом и страдающим подобным недостатком по возвращении домой после занятий делать теплые ванночки для ног и местный массаж стопы, голеностопного сустава и голени. При правильном подходе к вышесказанным реакциям организма через два-три месяца после начала занятий лица, страдавшие плоскостопием, избавляются от него почти полностью.

Занятия с обучающимися по акробатическому рок-н-ролла следует осуществлять, только при наличии медицинской справки о допуске к занятиям по предмету «Физическая культура».

Занятия акробатическим рок-н-роллом должны проходить интересно и разнообразно, так как несут в себе не только спортивно-оздоровительную функцию, но и эмоциональную. По окончании ступени обучения в процессе одного из занятий рекомендуется провести небольшой, внутригрупповой конкурс, в котором занимающиеся пары будут исполнять один или два варианта танцевально-спортивной композиции. Такой конкурс явится убедительным финалом ступени обучения. Он продемонстрирует обучающимся реальные плоды их танцевального спортивно-оздоровительного занятия. Такое соревнование является неотъемлемой частью процесса каждой ступени обучения по акробатическому рок-н-роллу.

Рекомендации по занятиям акробатическим рок-н-роллом для учителей физической культуры

Специфика и плотность занятий акробатическим рок-н-роллом (не менее двух раз в неделю по 2 часа), наличие музыкального сопровождения, исполнение упражнений, танцевальных, акробатических фигур, следующих друг за другом в определенной последовательности, а так же средний и быстрый темп их выполнения, предъявляют особые требования к подготовке

преподавателя акробатического рок-н-ролла. Так, большое количество танцевальных и акробатических фигур требуют хорошо развитой двигательной памяти, обеспечивающей возможность запомнить необходимое количество упражнений в определенной последовательности и исполнить их под фонограмму. При этом сам педагог должен служить эталоном для тех, кто приступает к занятиям.

По ходу всего занятия педагог должен сочетать показ выполнения упражнений с методическими указаниями к их исполнению. Такое требование к проведению занятий требует от него не только хорошей физической формы и навыков проведения занятий, но и хорошо поставленного голоса и соответствующей речевой подготовки. Кроме того, проведение занятий требует от ведущего хорошо развитого чувства ритма, музыкальности, минимальной музыкальной грамотности. Эти требования особенно важны при составлении конкурсных программ, так как необходимо наиболее грамотно отразить слияние музыки, танца и акробатики. Поставленная им программа должна нести в себе необходимый физический и эмоциональный заряд.

Обучающихся следует расположить в зале таким образом, чтобы каждый из них мог постоянно видеть педагога (и наоборот), а также свое отражение в зеркале (при наличии такого в зале). При отсутствии в зале зеркала целесообразно рекомендовать занимающимся отдельные, наиболее трудно усваиваемые упражнения дома, перед зеркалом.

Следует понимать о том, что рок-н-ролл – это общение партнера и партнерши. В связи с этим занятия акробатическим рок-н-роллом помимо всего вышесказанного должны стать для обучающихся уроками эстетики и уважительного отношения друг к другу.

Особенно важное, можно отметить, что работа с группой акробатического рок-н-ролла требует подготовки педагога по нескольким направлениям:

- развитие двигательной памяти и сознание необходимого багажа техники ног, танцевальных и акробатических фигур;
- поддержание и совершенствование физической формы, точности и выразительности движений;
- формирование навыков по составлению учебных и конкурсных позиций для различных возрастных и технически подготовленных групп;
- формирование навыков, связанных с речевой подготовкой;
- знание основных правил составления программ и основы музыкальной грамотности;
- овладение навыками медицинского и педагогического контроля за обучающимися;
- овладение психолого-педагогическими навыками и умением воздействовать на занимающихся.

