

75.663я73

Т 33

**БИБЛИОТЕЧКА ТРЕНЕРА**

Р.Н.Терехина, Е.Н.Медведева,  
С.И.Борисенко, О.С.Федорова,  
Е.С.Крючек, А.А.Супрун

**Теория и методика  
акробатического  
рок-н-ролла:**

**хореографическая**

**подготовка**

SPORT



ББК 75.1

Т 35

**Рецензенты:**

*О. А. Двейрина* кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры (Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

*Т. К. Сахарнова* кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики гимнастики (Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

**Терехина Р.Н., Медведева Е.Н., Борисенко С.И.,  
Федорова О.С., Крючек Е.С., Супрун А.А.**

Т 35 **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА АКРОБАТИЧЕСКОГО  
РОК-Н-РОЛЛА: хореографическая подготовка: учебное по-  
сobie – М., Спорт, 2015. – 96 с. (Библиотечка тренера)**

ISBN 978-5-9907239-0-0

Акробатический рок-н-ролл является спортивной дисциплиной, в которой техническая сложность акробатических упражнений неразрывно связана с искусством танца. Достижение высокого уровня мастерства невозможно без овладения канонами хореографии, которые являются не только фундаментом координационной точности и артистичности технических действий спортсмена, но и залогом их безопасного выполнения.

Данное пособие посвящено одному из значимых видов подготовки в технико-эстетических видах спорта – хореографической, являющейся основой исполнительского мастерства в акробатическом рок-н-ролле. Пособие предназначено как для тренеров, хореографов и спортсменов, специализирующихся в данной дисциплине, так и педагогов, осуществляющих процесс профессиональной подготовки в специальных учебных заведениях.

**ББК 75.1**

© Терехина Р.Н., Медведева Е.Н.,  
Борисенко С.И., Федорова О.С.,  
Крючек Е.С., Супрун А.А. –  
текст, 2015

© Издательство «Спорт»,  
оформление, издание, 2015

ISBN 978-5-9907239-0-0

БИБЛИОТЕКА  
ВЛГАФК

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>ВВЕДЕНИЕ</i> .....	5
 <i>ГЛАВА 1</i>	
<b>ЗНАЧЕНИЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОГО МАСТЕРСТВА СПОРТСМЕНОВ В АКРОБАТИЧЕСКОМ РОК-Н-РОЛЛЕ</b> .....	7
1.1 Роль хореографической подготовки в технико- эстетических видах спорта .....	7
1.2 Полифункциональность хореографической подготовки в акробатическом рок-н-ролле .....	9
1.3 Хореографическая подготовленность спортсменов как результат хореографической подготовки .....	12
1.4 Основные термины и понятия классической хореографии .....	20
 <i>ГЛАВА 2</i>	
<b>ЗАДАЧИ И СРЕДСТВА ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В АКРОБАТИЧЕСКОМ РОК-Н-РОЛЛЕ</b> ..	26
2.1 Задачи хореографической подготовки .....	26
2.2 Средства урока хореографии в акробатическом рок-н-ролле .....	26
2.3 Основы техники выполнения хореографических упражнений (Федорова О.С.) .....	34
 <i>ГЛАВА 3</i>	
<b>МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ</b> ...	45
3.1 Особенности организации занятий хореографией в акробатическом рок-н-ролле .....	45

3.2	Последовательность классического экзерсиса у опоры и на середине зала . . . . .	47
3.3	Методы обучения в хореографической подготовке спортсменов . . . . .	49
3.4	Классификация, структура и особенности проведения уроков хореографии . . . . .	50
3.5	Этапы хореографической подготовки . . . . .	57
	<i>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</i> . . . . .	60
	<i>ЛИТЕРАТУРА</i> . . . . .	61
	<i>ПРИЛОЖЕНИЯ</i> . . . . .	64