

---

**БИБЛИОТЕЧКА ТРЕНЕРА**

---

Национальный государственный университет  
физической культуры, спорта и здоровья  
им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

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

*Рекомендовано Учебно-методическим советом НГУ имени П.Ф. ЛЕСГАФТА  
по направлению 49.03.01- Физическая культура*



Издательство «SPORT»  
Москва 2015

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 пособие – 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**

# СОДЕРЖАНИЕ

*ВВЕДЕНИЕ* . . . . . 5

## *ГЛАВА 1*

**ЗНАЧЕНИЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОГО  
МАСТЕРСТВА СПОРТСМЕНОВ  
В АКРОБАТИЧЕСКОМ РОК-Н-РОЛЛЕ** . . . . . 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

## *ГЛАВА 2*

**ЗАДАЧИ И СРЕДСТВА ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ В АКРОБАТИЧЕСКОМ РОК-Н-РОЛЛЕ** . . 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

## *ГЛАВА 3*

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ  
ПРОЦЕССА ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ** . . . 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