ɳqdqɐeɎ bɆ dədɆbɎɜə d ɕɔɑbɔɐ ɈqdɗɎqɐè

ББК 42.4
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)

Р.Н. Терехина доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики гимнастики (Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Терехин В.С., Медведева Е.Н., Крючек Е.С., Баранов М.Ю.
Т 35 **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА АКРОБАТИЧЕСКОГО РОК-Н-РОЛЛА.** Актуальные проблемы подготовки спортсменов: учебное пособие – М., 2-е изд., испр. и доп., Спорт, 2015. – 80 с. (Библиотечка тренера).

ISBN 978-5-9906578-6-1

Спортивная деятельность весьма специфична и многогранна. В современном обществе она охватывает миллионы людей, которые занимаются самыми разными видами спорта. Акробатический рок-н-ролл является молодой спортивной дисциплиной, но сегодня он очень популярен среди населения. Поэтому важно наличие грамотных специалистов, способных успешно осуществлять процесс подготовки спортсменов без ущерба для здоровья.

Данное пособие посвящено важнейшим аспектам теории и методики акробатического рок-н-ролла и раскрывает вопросы базовой технической подготовки, являющейся основой исполнительского мастерства. Пособие предназначено как для специалистов этой дисциплины, так и для всех людей, интересующихся спортом..

ББК 42.4

ISBN 978-5-9906578-6-1

© Терехин В.С., Медведева Е.Н.,
Крючек Е.С., Баранов М.Ю. – текст, 2015
© Издательство «Человек», оформление,
издание, 2015
© Издательство «Спорт» 2-е издание, 2015

ɳqdqɐeɎ bɆ dədɆbɎɜə d ɕɔɑbɔɐ ɈqdɗɎqɐè

ŋqdqɐəʏ pɆ dədɆpʏɜə d ɛɔɑpɔɐ Ɉqddʏqɐè

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 4

ГЛАВА 1
ХАРАКТЕРИСТИКА АКРОБАТИЧЕСКОГО РОК-Н-РОЛЛА И ТЕНДЕНЦИИ ЕГО РАЗВИТИЯ 5

- 1.1. Истоки возникновения и содержание акробатического рок-н-ролла 5
- 1.2. Тенденции развития акробатического рок-н-ролла 8
- 1.3. Особенности оценки исполнительского мастерства спортсмена акробатического рок-н-ролла 10

ГЛАВА 2
БАЗОВАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ОСНОВА ИСПОЛНИТЕЛЬСКОГО МАСТЕРСТВА СПОРТСМЕНОВ 12

ГЛАВА 3
ОБОСНОВАНИЕ ТЕХНИКИ ОСНОВНОГО ХОДА В АКРОБАТИЧЕСКОМ РОК-Н-РОЛЛЕ И МЕТОДИКА ЕЕ ФОРМИРОВАНИЯ. 22

- 3.1. Характеристика техники основного хода (на месте) 22
- 3.2. Вариативность техники основного хода 47
- 3.3. Танцевальные фигуры (смены и позиции) 50
- 3.4. Позиции партнеров в паре и способы их смены. . . 60
- 3.5. Особенности освоения техники позиций, ведения и смен в акробатическом рок-н-ролле 71

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 75

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 76

ŋqdqɐəʏ pɆ dədɆpʏɜə d ɛɔɑpɔɐ Ɉqddʏqɐè