

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ №1»

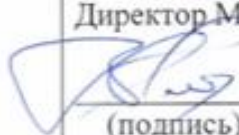

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА  
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»

**Предметная область**  
**ПО.01. ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВО**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному предмету

**В.02. ГИМНАСТИКА**  
срок обучения 8 (9) лет

КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ  
2013 г.  
Редакция 2022 г.

<p>Одобрено Педагогическим советом МБУДО «ДШИ № 1» Протокол № <u>1</u></p> <p>от « <u>29</u> » <u>августе</u> 20<u>22</u> г.</p>	<p>Утверждаю Директор МБУДО «ДШИ № 1»  В.А. Мельник (подпись)</p> <p>« <u>29</u> » <u>августе</u> 20<u>22</u> г.</p> 
--	--

Рабочая программа разработана на основе примерной программы по учебному предмету В.02. ГИМНАСТИКА Федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной образовательной программе в области музыкального искусства «ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО» срок обучения 8 лет, предложенной Министерством культуры Российской Федерации, Москва 2012 г. В программу внесены изменения (редакция 2022 г)

Организация – разработчик:

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детская школа искусств № 1»

Разработчик:

Венедиктова Елена Федоровна - преподаватель высшей квалификационной категории

Рецензент:

Суворова Эльвира Анатольевна, преподаватель ВКК, ГБОУ СПО СО «Каменск-Уральский педагогический колледж»

Рецензент:

Шахматова Аклима Хабибуллова, преподаватель ВКК, ГБОУ СПО СО «Каменск-Уральский педагогический колледж»



**Рецензия**  
**на программу по учебному предмету**  
**ПО.01.УП.03 ГИМНАСТИКА В.02 ГИМНАСТИКА**  
**по дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области**  
**хореографического искусства «Хореографическое творчество»**  
**Разработчик: Венедиктова Е.Ф. преподаватель высшей квалификационной категории**  
**МБОУ ДОД «ДШИ №1» г. Каменск-Уральский**

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» (далее - ФГТ) для учащихся хореографического отделения МБОУДОД «ДШИ №1» со сроком обучения 8(9) лет с использованием часов из обязательной части ОП.

Рабочая программа учебного предмета (далее УП) содержит все структурные элементы: Пояснительную записку, Учебно-тематический план, Содержание учебного предмета, Требования к уровню подготовки обучающихся, формы и методы контроля, Методическое обеспечение, Список литературы.

В пояснительной записке рабочей программы представлены цель и задачи учебного предмета. Цель и задачи освоения УП соотнесены с общими целями ОП ОУ. Указаны требования к объему учебного времени обязательной части ОП. Определены общие требования к организации образовательного процесса: формы организации учебного процесса, методы обучения, наглядный материал, средства обучения. Указано на наличие учебной аудитории с перечнем оборудования и технических средств обучения, обеспечивающих проведение всех видов учебной работы. В учебно - тематическом плане отражены структура и содержание учебного предмета. Общая трудоемкость представлена в часах. Количество часов на освоение рабочей программы соответствует Учебному плану ДШИ №1. Объем времени достаточен для освоения указанного содержания учебного материала. В тематике теоретических и практических занятий прослеживается принцип единства теоретического и практического обучения. Разделы в плане выделены дидактически целесообразно. Раздел «Содержание учебного предмета» соответствует требованиям, предъявляемым к знаниям и умениям, а также отражает требования ФГТ в рамках овладения обучающимися общих и профессиональных требований (ОТ и ПТ). В четвертом разделе программы определены требования к уровню подготовки обучающихся (ОП и ОТ). Планируемый результат освоения программы Гимнастика отражен в перечне знаний и умений, получаемым обучающимися в ходе изучения учебного предмета «Гимнастика».

Формы и методы контроля осуществляются в соответствии с «Положением о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации обучающихся». Основные показатели оценки результата позволяют диагностировать сформированность соответствующих знаний и умений по учебному предмету, а также - ОТ (общих требований) и ПТ (профессиональных требований). В разделе «Методическое обеспечение» представлены рекомендации преподавателям, связанные с методикой преподавания учебного предмета; определена методологическая основа программы - авторская методика одного из ведущих специалистов в области современной хореографии В.Ю. Никитина, Профессора кафедры эстрадного танца МГУКИ (г. Москва).

Список литературы УП содержит перечень основной и дополнительной литературы, интернет - ресурсы. Перечень рекомендуемой основной и дополнительной литературы

включает общедоступные источники. Перечисленные издания соответствуют структуре и содержанию программы учебного предмета.

В целом рецензируемая рабочая программа соответствует предъявляемым требованиям ФГТ и может быть использована для реализации учебного процесса на хореографическом отделении МБЛУДОД «ДШИ №1».

Рецензент: Суворкова Эльвира Анатольевна, преподаватель высшей квалификационной категории ГБОУ СПО СО «Каменск-Уральский педагогический колледж».

Дата - 20.06.13.

Личная подпись:

*Суворкова*  
*Директор*



*Эльвира Анатольевна Суворкова*

**Рецензия**  
**на программу по учебному предмету**  
**ПО.01.УП.03 ГИМНАСТИКА В.02 ГИМНАСТИКА**  
**по дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области**  
**хореографического искусства «Хореографическое творчество»**  
**Разработчик: Венедиктова Е.Ф. преподаватель высшей квалификационной категории**  
**МБОУ ДОД «ДШИ №1» г. Каменск-Уральский**

Программа учебного предмета дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» со сроком реализации 8 (9) лет. Учебный предмет «Гимнастика» направлен на приобщение детей к хореографическому искусству, на эстетическое воспитание учащихся, на приобретение основ исполнения хореографических дисциплин. Данная программа приближена к традициям, опыту и методам обучения, сложившимся в хореографическом образовании. Ее освоение способствует укреплению здоровья, формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, развитию двигательного аппарата, фантазии, раскрытию индивидуального мышления. Данная программа даёт возможность преподавателям одновременно представить себе объём знаний и навыков, их распределение по годам обучения.

Рабочая программа учебного предмета содержит все структурные элементы: Пояснительную записку. Учебно-тематический план. Содержание учебного предмета. Требования к уровню подготовки обучающихся. Формы и методы контроля. Методическое обеспечение. Список литературы.

В пояснительной записке рабочей программы представлены цель и задачи учебного предмета. Цель и задачи освоения УП соотнесены с общими целями ОН ОУ. Указаны требования к объёму учебного времени обязательной части ОП. Определены общие требования к организации образовательного процесса: формы организации учебного процесса, методы обучения, наглядный материал, средства обучения. Указано на наличие учебной аудитории с перечнем оборудования и технических средств обучения, обеспечивающих проведение всех видов учебной работы. В учебно-тематическом плане отражены структура и содержание учебного предмета. Общая трудоемкость представлена в часах. Количество часов на освоение рабочей программы соответствует Учебному плану ДШИ №1. Объём времени достаточен для освоения указанного содержания учебного материала. В тематике теоретических и практических занятий прослеживается принцип единства теоретического и практического обучения. Разделы в плане выделены дидактически целесообразно. Раздел «Содержание учебного предмета» соответствует требованиям, предъявляемым к знаниям и умениям, а также отражает требования ФГОТ в рамках овладения обучающимися общих и профессиональных требований (ОТ и ПТ). В четвертом разделе программы определены требования к уровню подготовки обучающихся (ОП и ОТ). Планируемый результат освоения программы Гимнастика отражен в перечне знаний и умений, получаемым обучающимися в ходе изучения учебного предмета «Гимнастика».

Формы и методы контроля осуществляются в соответствии с «Положением о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации обучающихся». Основные показатели оценки результата позволяют диагностировать сформированность соответствующих знаний и

умений по учебному предмету, а также - ОТ (общих требований) и ПТ (профессиональных требований).

В разделе «Методическое обеспечение» представлены рекомендации преподавателям, связанные с методикой преподавания учебного предмета; определена методологическая основа программы - авторская методика одного из ведущих специалистов в области современной хореографии В.Ю. Никитина, Профессора кафедры эстрадного танца МГУКИ (г. Москва).

Список литературы УП содержит перечень основной и дополнительной литературы, интернет – ресурсы. Перечень рекомендуемой основной и дополнительной литературы включает общедоступные источники. Перечисленные издания соответствуют структуре и содержанию программы учебного предмета.

Содержание программы учебного предмета «Гимнастика» полностью соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» и сроку обучения по этой программе.

Программа учебного предмета П0.01.УП.03 «Гимнастика» дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое исполнительство» может быть рекомендована для реализации в учебном процессе в Детской школе искусств.

Рецензент: *Шахматова Алия Рабдуллаевна,*  
*преподаватель высшей квалификационной*  
*категории ГБПОУ СО «Тамбовский*  
*педагогический колледж»*



*колледжа*

*М.В. Виноградова*

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная предпрофессиональная программа в области хореографического искусства «хореографическое творчество» Предметная область ПО.01. хореографическое исполнительство Проект программы по учебному предмету ПО.01.УП.02. «Гимнастика» предназначена для учащихся хореографического отделения МБУДО «ДШИ №1» г. Каменск-Уральского. Область деятельности - хореография. В программу внесены изменения (редакция 2022 г.)

Учебная дисциплина «гимнастика» является теоретической и практической общеобразовательной дисциплиной Федеральных Государственных Требований предпрофессиональной образовательной программы «Хореографическое творчество». Понятие «гимнастика» - это целая система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание выразительных средств. Именно хореографическая гимнастика позволяет танцорам ощутить и понять свое тело. Занятия гимнастикой способствуют решению ряда образовательных задач в классическом, народно-сценическом, и в современном танце. Гимнастика является важным средством эстетического воспитания учащихся, а также способом развития творческих способностей, средством развития физических данных. В процессе занятий развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистая система, повышается выносливость.

### **Цель курса:**

Выработать и сформировать необходимые для профессиональной деятельности знания, умения и навыки для дальнейшего освоения профессиональных программ в области хореографии.

Знания о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, знание правил безопасности выполнения физических упражнений.

Знания о повышении общего состоянии здоровья, развития эластичности и растягивания мышц, сухожилий, подвижности суставов, владения комплексом упражнений на развитие гибкости, координации движений.

### **Задачи курса:**

- Развивать умения анализа образовательного процесса, ориентированного на формирование навыков в области хореографической гимнастики.
- Развивать познавательные интересы и творческую активность.
- Развивать профессиональные данные.
- Прививать интерес и развивать знания анатомического строения тела.
- Развивать знания и умения правильного дыхания.
- Тренировать дыхательную систему организма.
- Формировать осанку.
- Корректировать физические недостатки тела.

- Тренировать сердечно-сосудистую систему.
- Развивать мышечно-связочный аппарат.
- Развивать координационные способности.
- Развивать знания и формировать умения сознательного управления своим телом.
- Укреплять здоровье.

**Программа рассчитана на 6 лет обучения** из вариативной части, что дает возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, получения дополнительных знаний, умений и навыков.

3 класс – 33 часов

4 класс – 33 часов

5 класс – 33 часов

6 класс – 33 часов

7 класс – 33 часов

8 класс – 33 часов

Программа курса обращает учащихся к анатомии человека, учит слышать свой организм, управлять им. Курс гимнастики предусматривает проведение теоретических и практических занятий. При освоении движений используется французская и медицинская терминология.

Основу настоящей программы составляет примерное Учебно-методическое пособие и Программа для студентов и преподавателей хореографического факультета по специальности 071301 «Народно-художественное творчество» и 0500600 «Искусство хореографа, автор - В.Ю.Никитин (Российская академия театрального искусства - ГИТИС. Издательство «ГИТИС» г. Москва).

Программа предусматривает разнообразные формы проведения учебных занятий: практические занятия, лекции, разбор видео – материалов, зачетные мероприятия.

### *Критерии оценок*

По итогам показа на контрольном уроке выставляется оценка по пятибалльной шкале:

**Оценка качества** реализации образовательной программы включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся и осуществляется в соответствии с «Положением о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации обучающихся, осваивающих дополнительные предпрофессиональные общеобразовательные программы в области искусств».

Критерии оценки качества знаний, умений и навыков обучающихся

**Система оценок** в рамках промежуточной аттестации предполагает пятибалльную шкалу с использованием плюсов и минусов:

«5»; «5-»; «4»; «4-»; «3»; «3-»; «3+»; «2»



Система оценок в рамках итоговой аттестации предполагает пятибалльную шкалу в абсолютном значении:

«5» - отлично; «4» - хорошо; «3» - удовлетворительно; «2» - неудовлетворительно.

Оценка «5» (отлично):

- знание техники исполнения движений;
- грамотное, техническое исполнение движений;
- умение двигаться в соответствии с разнообразным темпо – ритмом;

Оценка «4» (хорошо):

- знание техники исполнения движений;
- не точное техническое исполнение движений;
- умение двигаться в соответствии с разнообразным темпо – ритмом;

Оценка «3» (удовлетворительно):

- слабое знание техники исполнения движений;
- не грамотное техническое исполнение движений;
- слабое умение двигаться в соответствии с заданным темпо – ритмом;

Оценка «2» (неудовлетворительно):

- не знание техники исполнения движений;
- не грамотное техническое исполнение движений;
- не умение двигаться в соответствии с заданным темпо – ритмом.

Таблица 5

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле)
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы исполнения и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия домашних занятий, а также плохая посещаемость аудиторных занятий

Согласно ФГТ, данная система оценки качества исполнения является основной. В зависимости от сложившихся традиций того или иного учебного заведения и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить выступление учащегося.

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы ученика;

- оценка на контрольном уроке.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

На основании ФГТ МБУДО «ДШИ» (ФГТ рекомендованы Министерством культуры Российской Федерации от 2012 года) обучающиеся, освоившие учебную программу «Гимнастика» *должен обладать*

**общими требованиями**, включающими в себя способность:

ОТ.1. Понимать сущность и социальную значимость своей предпрофессиональной деятельности, проявлять к ней устойчивый интерес;

ОТ 2. Организовывать собственную деятельность, контролировать, оценивать и анализировать выполняемые задачи;

ОТ 3 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для решения предпрофессионального личностного роста;

ОТ 4 Работать в коллективе и команде, обеспечивать их сплочение.

ОТ 5. Самостоятельно определять задачи предпрофессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение собственного уровня развития.

ОТ 6. Осуществлять предпрофессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОТ 7. Осуществлять профилактику травматизма, при помощи знаний правил безопасности при выполнении физических упражнений и танцевальных движений.

**профессиональными требованиями**, включающими в себя способность:

ПТ 1. Выполнять цели и задачи, урока хореографической гимнастики.

ПТ 2. Демонстрировать освоение и преодоление технических трудностей при работе над тренажем хореографических дисциплин.

ПТ 3. Демонстрировать владение знаниями, умениями, навыками по хореографической гимнастике.

ПТ 4. Анализировать результаты собственной учебной деятельности;

ПТ5. Анализировать и принимать решения по коррекции собственных ошибок.

ПТ 6. Принимать участие во внеурочных хореографических мероприятиях;

ПТ 7. Демонстрировать знания профессиональной терминологии.

В результате освоения программы «гимнастика» при прохождении итоговой аттестации выпускник должен продемонстрировать знания, умения и навыки в соответствии программными требованиями (по требованиям ФГТ рекомендованным Министерством культуры Российской Федерации от 2012 года)

**знать:**

- цель и задачи хореографической гимнастики;
- профессиональную терминологию;
- основы хореографической гимнастики;

- основы анатомического строения тела;
- основные приемы правильного дыхания;
- основы правил техники безопасности при выполнении физических упражнений;
- значение роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;

**иметь представление:**

- о роли хореографической гимнастики в физическом и эстетическом развитии детей;
- о необходимости развития музыкально-ритмических умений и двигательных навыков у детей и подростков;

**уметь:**

- работать над качеством движений;
- работать над ритмичностью, выразительностью, координацией и пластичностью движений;
- выполнять комплексы упражнений хореографической гимнастики с учетом индивидуальных способностей организма;
- Сознательно управлять своим телом;
- Распределять движение во времени и пространстве.

**владеть:**

- навыками выполнения комплексного исполнения движений на развитие гибкости, координации движения, растяжку мышц корпуса;
- Навыком сохранения и поддержки собственной физической формы;
- Навыком публичных выступлений.

**Учебно – тематический план**

№	Наименование разделов, тем.	Всего часов	В том числе			Перечень компетенций
			Теория	Практика	Самостоятельно	
1.	История развития хореографической гимнастики.	4	4			ОТ 1  ОТ 1;ПТ1
2.	Значение хореографической гимнастики, цель и задачи.	4	4			
3.	Ознакомление обучающихся с основными знаниями анатомического строения тела человека.	10	2	8		ОТ 2ПТ3 ПТ6.ПТ4.
4	Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений и танцевальных движений и оказание первой медицинской помощи.	4	4		2	ОТ2.ОТ7.ПТ3. ПТ5.
5		10		10		ПТ3.ПТ4.ПТ5. ПТ7.
6	Развитие сознательного управления своим телом.	10	2	8	2	ПТ1.ПТ2.ПТ3. ПТ4.ПТ5.ПТ7.
7	Изучение основных приемов дыхательной системы.	10	2	8		ПТ1.ПТ2.ПТ3. ПТ4.ПТ5.ПТ7
8	Возрастные особенности и исправление отдельных недостатков в физическом	20		20		ПТ1.ПТ2.ПТ3. ПТ4.ПТ5.ПТ7П
9	строении тела.	20		20		Т1.ПТ2.ПТ3.П
10	Развитие хореографических данных.	20		20		Т4.ПТ5.ПТ7ПТ
	Овладение навыками					1.ПТ2.ПТ3.ПТ4 .ПТ5.ПТ7ПТ1. ПТ2.ПТ3.ПТ4.

11	координации движений. Развитие двигательных функций ног: вытянутости и силы стоп; уровня высоты.	20		20		ПТ5.ПТ7ПТ1.ПТ2.ПТ3.ПТ4.ПТ5.ПТ7ПТ1.ПТ
12	Развитие гибкости и эластичности мышц корпуса.	20		20		2.ПТ3.ПТ4.ПТ5.ПТ7
13	Развитие выносливости и силы ног. Повышение уровня развития всех групп мышц.	10		10		
14.	Расширение комплекса упражнений на развитие шага.	10		10		ПТ1.ПТ2.ПТ3.ПТ4.ПТ5.ПТ7
15.	Развитие ловкости и танцевально-ритмической координации. Освоение приемов вращения в партере.	6		6	2	ПТ1.ПТ2.ПТ3.ПТ4.ПТ5.ПТ7.
	Стретчинг.					
	Публичные выступления(открытые, показательные уроки, этюдные работы в класс-концертах).					
	ВСЕГО ЧАСОВ:	198				

### Принципы построения урока «гимнастика».

Особенности построения урока зависят от конкретных педагогических задач. Помимо общих задач, на каждом уроке ставятся конкретные задачи по обучению определенным движениям или совершенствованию умений в соответствии с общими задачами уроков.

В зависимости от задач уроки классифицируются:

- обучающий урок;
- тренировочный урок;
- разминочный урок;
- комплексный урок;
- контрольный урок;
- показательный урок.

Задачи каждого вида урока:

Обучающий урок – точный разбор какого-либо материала. Преподаватель обязан теоретически и практически разложить данный хореографический материал. Основная задача – освоение

отдельных элементов и соединений. Одновременно с этим решаются задачи физического развития, воспитания музыкальности, выразительности.

Исходя из многолетней практики, данный вид урока находит наибольшее применение на этапе первоначальной, специальной и углубленно-специальной подготовки при освоении новых композиций.

Тренировочный урок – главная задача этого вида урока – подготовка организма к предстоящей работе. Подбор и дозировка движений направлены на решение задач специально-двигательной подготовки, совершенствование выразительности, музыкальности, танцевальности движений. По сравнению с обучающим уроком, тренировочный является более узконаправленным. Преподаватель обязан отработать данный на обучающем уроке материал.

Разминочный урок – в период непосредственной подготовки к концертной деятельности педагог должен использовать в работе именно этот вид урока. В нем выполняется стабильный не большой комплекс движений и упражнений, цель которого – разогрев организма, мышечной системы и снятие психологической напряженности (возбуждения или наоборот заторможенности). Иногда полезно этот вид урока учащимся проводить самостоятельно (индивидуальная разминка).

Комплексный урок – включает в себя несколько видов деятельности:

Разогрев, повторение пройденного материала и его закрепление, изучение нового материала.

Контрольный урок – задачи этого урока – подытожить освоение очередного раздела хореографической подготовки либо освоение нового лексического материала. Оценка урока дается по пятибалльной системе с учетом всех требований школьной программы по хореографии.

Показательный урок – показательные уроки являются просто необходимостью, т.к. это первый шаг навстречу со зрителем. Задача этого урока – преодолеть барьер, который разделяет исполнителя (ученика) со зрителем. Это исполнительское мастерство, техника, зрелищность, индивидуальная неповторимость и мастерство, как каждого ученика, так и целого коллектива. В процессе обучения необходимо ознакомить учеников с анатомическими терминами и строением тела, научить оказанию первой помощи и элементарному уходу за мышцами и суставами тела.

### **Методы обучения**

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, танцевальных коллективов, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития обучающегося);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

## Содержание учебного предмета

### Тема 1. История развития хореографической гимнастики.

- Лекционный курс

- Просмотр видео материалов.

Мало кто знает, что корни хореографической гимнастики берут свое начало в глубокой древности. Чтобы выжить в борьбе с природой, первобытному человеку нужны были ловкость, сила, выносливость. Такие качества он развивал в начале во время охоты, рыбной ловли. Позже, занимаясь земледелием, скотоводством, человек использовал с этой целью определенные, многократно повторяемые движения - физические упражнения.

При первобытнообщинном строе подготовка к охоте, сбору урожая, другим важным событиям отмечалась различными ритуалами, включавшими ритмичные имитационные движения. Во время совместного выполнения их членами рода или племени развивалась согласованность коллективных действий. Одновременно совершенствовались жизненно важные навыки, воспитывались физические качества.

По мере классового расслоения общества и развития государств возникает необходимость военной подготовки. Физические упражнения стали приобретать военно-прикладную направленность. Ритмизированные, т. е. выполняемые в ритме определенной мелодии, движения военных, трудовых и других ритуальных танцев были одновременно зрелищем, и средством физической подготовки. Со временем они приобретали все большую зрелищную направленность. При этом дальнейшее развитие получали эстетически выразительные, ритмично выполняемые движения. Особой выразительности ритмизированные танцы достигли в Древней Индии. Обучение им проходило в специальных закрытых школах.

В античной Греции ритмичные движения входили в ритуальные танцы орхестрики. Танцующий должен был с помощью ритмичных движений выразить определенную мысль, идею, а для этого ему надо было обладать высоким чувством ритма, быть физически подготовленным, владеть своим телом. Кроме этого, танцору необходимо было знать поэзию, историю, мифологию, другие науки и искусства того времени.

Высоко ценили ритмичные движения эллинистические философы. Например, Лукиан считал, что телесный ритм захватывает сознание как исполнителей, так и зрителей, и раскрывает соотношение между красотой телесной и духовной, воздействует на чувства, воспитывает человека.

## **Тема 2. Значение хореографической гимнастики, цель и задачи.**

- Лекционный курс
- Просмотр видео материалов.

Физическое воспитание служит решающим фактором в обеспечении высокой жизнедеятельности детей. К физическому воспитанию и высокой жизненной деятельности, несомненно, нужно отнести и занятия хореографией. В данном случае мы будем говорить о хореографической гимнастике. На уроках гимнастики дети познают многообразие сочетаний движений рук, ног, туловища, головы. При этом освоение не должно носить механический характер. Путем соответствующей корректировки каждого движения воспитывается его выразительность, без которой невозможно добиться артистичности исполнения, т.е. способности создавать индивидуальный образ в композиции.

Хореографическая гимнастика получила широкое распространение в системе хореографического образования. Это разновидность гимнастики, такой системы упражнений, которая дает занимающимся бодрость, здоровье, мышечную радость, повышает тонус нервной системы. В гимнастику входит неограниченный выбор движений, воздействующий на все части тела, на развитие всех физических качеств, таких, как ловкость, гибкость, выносливость, пластичность. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Гимнастика сегодняшнего дня использует средства художественной гимнастики, общеразвивающие упражнения, свободную пластику, суставную гимнастику, элементы современного танца, гимнастику «Пилатес» и «Йога-фит».

## **Тема № 3. Ознакомление обучающихся с основными знаниями анатомического строения тела.**

- Лекционный курс
- Практические занятия по изучению простейших упражнений и движений на все группы мышц.

**Кости лицевого черепа** - их главная функция - участие в пережевывании пищи.

**Кости мозгового черепа** - мозговой череп состоит из восьми плоских костей, защищающих головной мозг, соединенных неподвижно.

**Рёбра** - это кости, которые вместе с грудиной образуют грудную клетку необходимый элемент защиты внутренних органов, размещенных в ней.

**Позвоночный столб** - ось, или опора нашего тела, состоящая из 33 или 34 позвонков, в нем размещен спинной мозг.

**Бедренная кость** - самая длинная кость тела человека. Позволяет делать разнообразные движения ногой благодаря своему соединению с коленной чашечкой.



**Кости стопы** - группа из 26 костей, среди которых выделяется самая большая, пяточная кость, образующая пятку.

### **Кости нижних конечностей**

Скелет нижних конечностей делится на четыре сегмента:

**Таз:** состоит из соединения двух тазовых костей с крестцом и копчиком. Таз у мужчин более толстый, чем у женщин, но у женщин он шире и имеет большой наклон, для облегчения прохода плода при родах.

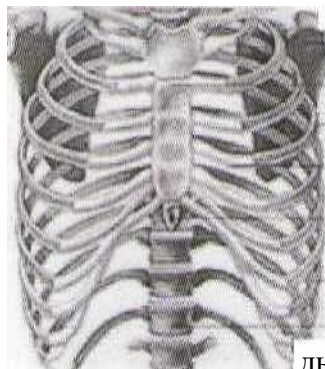
**Бедренная кость:** единственная кость второго сегмента, самая длинная в человеческом теле.

**Кости голени:** представлены двумя длинными костями - большеберцовой костью и малоберцовой костью, которые соединяются в области колена и лодыжки. Колено образует короткая, плосковатая и округлая кость, надколенник, которая обеспечивает сгибание и выпрямление ноги.

**Кости стопы:** состоят из трех отделов и включают 26 костей. Самая большая кость стопы - пяточная. Плюсневые кости и фаланги похожи на пясти и фаланги руки, но они менее развиты ввиду их меньшей подвижности.

Слово «clavicula» (ключица) по-латыни значит «ключик», этим словом стали обозначать ключицу из-за ее сходства с засовом, которым запирали двери. Другая кость, tibia (малоберцовая кость), получила свое название из-за сходства с тибией – древним музыкальным инструментом, похожим на флейту.

### **Кости грудной клетки**



лопатка

**Грудь** - верхняя часть туловища, а скелет, защищающий эту часть тела, где расположены легкие и сердце, называется **грудной клеткой**.

Кроме того, что она защищает органы, которые размещаются внутри нее, грудная клетка является основным элементом механики дыхания. Основные кости, придающие форму грудной клетке, - это ребра и

грудина.

**Ребра** - это 24 длинных и узких кости, прикрепленные со стороны спины к позвоночному столбу. Семь пар верхних ребер называются истинными ребрами, потому что сочленяются с грудиной при помощи соответствующего хряща. Нижние пять пар, или ложные ребра, не сочленяются непосредственно с грудиной, они соединяются друг с другом своими хрящами, а одиннадцатую и двенадцатую пары ребер называют колеблющимися ребрами, потому что они свободны на всем своем протяжении.

**Грудина** - это длинная, плоская кость, длиной около 15-20 см, расположенная в передней части грудной клетки. Сочленяется с двумя ключицами и семью парами истинных ребер

## Кости позвоночного столба



атлант

**КОПЧИК:** Позвоночный столб - ось и опора нашего тела - состоит из 33-34 позвонков, костных элементов, расположенных друг над другом. Позвонки формируют позвоночный канал, где лежит спинной мозг, имеют центральное отверстие и небольшие выступы, отростки, к которым прикрепляются мышцы.

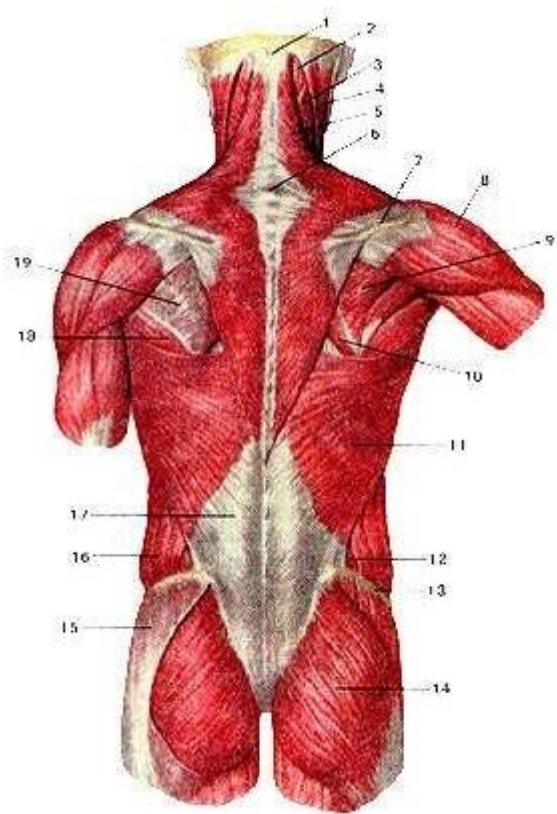
- **7 шейных позвонков**, они наименее толстые и наиболее подвижные.

Первый шейный позвонок – атлант – неполный, а второй – осевой позвонок – обеспечивает боковое вращение шеи.

- **12 грудных позвонков** находятся в области спины и грудины, они являются более толстыми и менее подвижными, чем шейные позвонки.

- **5 поясничных позвонков** – это крестцовый отдел, состоит из сросшихся и видоизмененных позвонков, которые вместе с двумя подвздошными костями образуют полное тазовое кольцо.

- **4 сросшихся позвонка** – образуют копчиковый отдел.



### Поверхностные мышцы спины.

- 1-наружный затылочный выступ;
- 2-полуулитчатая мышца головы;
- 3-ременная мышца головы;
- 4-грудино-ключично-сосцевидная мышца;
- 5-трапециевидная мышца;
- 6-костистый отросток VII шейного позвонка;
- 7-кость лопатки;
- 8-дельтовидная мышца;
- 9-подостная мышца;
- 10-большая ромбовидная мышца;
- 11-широ-чайшая мышца спины;
- 12-поясничный треугольник;
- 13-крыло подвздошной кости;
- 14-большая ягодичная мышца;
- 15-ягодичная фасция;
- 16-наружная косая мышца живота;
- 17-апоневроз широчайшей мышцы спины;
- 18-большая круглая мышца;
- 19-подостная фасция.

**Двуглавая мышца плеча** - совместно со своим антагонистом - трехглавой мышцей плеча - обеспечивает сгибание и разгибание предплечья.

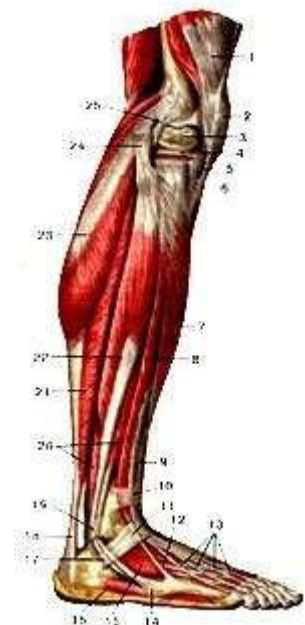
**Наружные косые мышцы живота** - позволяют при сокращении выталкивать воздух из легких. Выполняют работу, противоположную работе диафрагмы, которую здесь не видно, так как она находится внутри брюшной полости.

**Четырехглавая мышца бедра** - как и в случае с верхними конечностями, четырехглавая мышца бедра также имеет мышцу-антагониста - двуглавую мышцу бедра. Обе сгибают и разгибают бедро.

### Мышцы нижних конечностей

**Мышцы голени, правой. Вид справа (капсула коленного сустава вскрыта. обнажен латеральный мениск).**

- 1-четырехглавая мышца бедра;
- надколенник;
- латеральный мыщелок бедренной кости;
- латеральный мениск коленного сустава;
- поднадколенниковая сумка;
- связка надколенника;
- передняя большеберцовая мышца;
- мышца - длинный разгибатель пальцев стопы;
- мышца - длинный разгибатель большого пальца стопы;
- 10-верх-ний удерживатель сухожилий мышц-разгибателей;
- 11-нижний удерживатель сухожилий мышц-разгибателей;
- 12-сухо-жилие третьей малоберцовой мышцы;
- сухожилий мышцы - длинного разгибателя пальцев стопы;



- 2-
- 3-
- 4-
- 5-
- 6-
- 7-
- 8-
- 9-
- 13-

- 14-сухожилие короткой малоберцовой мышцы;
- 15-короткий разгибатель пальцев;
- 16-мышца, отводящая мизинец;
- 17-нижний удерживатель сухожилий малоберцовых мышц;
- 18-пяточное сухожилие (Ахиллово);
- 19-верхний удерживатель сухожилий малоберцовых мышц;
- 20-короткая малоберцовая мышца;
- 21-камбаловидная мышца;
- 22-длинная малоберцовая мышца;
- 23-икроножная мышца;
- 24-сухожилие двуглавой мышцы бедра (отрезано);
- 25-малоберцовая коллатеральная связка.

## Вид сзади



## Вид спереди



**Мышцы тазобедренной области:** обволакивают таз ягодичные мышцы - три мышцы, образующие ягодицы. Позволяют туловищу держаться прямо и обеспечивают возможность передвижения человека на двух конечностях.

**Мышцы бедра:** главными являются четырехглавая мышца, распрямляющая ногу, двуглавая мышца бедра - антагонист предыдущей, и приводящие мышцы, имеющие форму веера и позволяющие сгибать и выпрямлять бедро.

**Мышцы голени:** следует выделить икроножные мышцы и камбаловидную мышцу, чье совместное действие обеспечивает сгибание и разгибание ноги при ходьбе. Они прикреплены к пяточной кости пяточным сухожилием.

**Мышцы стопы:** состоят из мелких мышц, позволяющих делать небольшие движения пальцами и облегчающих ходьбу.

### **Мышцы верхних конечностей**

**Мышцы плечевого пояса:** дельтовидная мышца покрывает каждое плечо, ее действие позволяет поднимать и отводить руки.

**Мышцы плеча:** самые важные - это двуглавая мышца (бицепс) в передней части и трехглавая мышца в задней. Они являются мышцами-антагонистами, то есть выполняют противоположные функции, чтобы обеспечить определенное движение, например сгибание или разгибание предплечья.

**Мышцы предплечья:** мышцы супинаторы и пронаторы, позволяют делать вращательные движения предплечья, движения руки в любом направлении, сгибание и разгибание пальцев.

## Мышцы груди и живота



**Главные мышцы груди** - грудные мышцы, поднимающие руки при сокращении, и межреберные мышцы, поднимающие ребра при вдохе. Между грудной полостью и брюшной полостью, внутри организма, расположена мышца, похожая на открытый зонтик, - диафрагма, которая сокращается, когда мы вдыхаем воздух, чтобы поднять ребра и увеличить объем грудной клетки. Косые мышцы живота выполняют работу, противоположную работе диафрагмы: когда они сокращаются, тянут ребра вниз и выпускают воздух из легких.

**Прямая мышца живота** при сокращении позволяет сгибаться в пояснице. Мышечная боль появляется, когда нетренированная мышца подвергается интенсивной физической работе, в результате чего образуется молочная кислота. Лучший способ предотвратить эти боли - постоянно заниматься гимнастикой. Для предотвращения судорог, вызываемых внезапным сокращением группы мышц, перед любым занятием необходимо делать хорошую разминку.

### Разминка.

Для предупреждения травм большое значение имеет разминка. Ее проводят при любых температурных условиях. Значение разминки не следует рассматривать упрощенно только как «разогревание мышц» (это является лишь одной стороной сложного процесса подготовки двигательного аппарата организма танцора к предстоящему физическому напряжению). Разминка способствует общему повышению уровня деятельности: возбуждению в нервных центрах, координирующих деятельность систем организма во время упражнений, подготовке двигательного аппарата, увеличению газообмена, дыхания и кровообращения. Она создает как бы общий рабочий фон, на котором можно успешнее выполнять спортивные упражнения. Разминка включает определенный комплекс

физических упражнений, который обычно состоит из общей и специальной частей. Общая часть имеет целью создание оптимальной возбудимости центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата, усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Специальная часть направлена на создание оптимальной возбудимости тех звеньев нервно-мышечного аппарата, которые будут участвовать в выполнении предстоящей физической нагрузки. С целью предупреждения утомления мышц во время разминки дается нагрузка не только на мышцы, которые должны выполнять основную работу во время урока, но и на те, которые не будут нагружены.

Рационально построенная разминка не вызывает утомления организма и излишнего возбуждения.

Мышцы головы, обычно маленького размера, делятся на две группы.

**Лицевые (мимические) мышцы**, прикреплены к костям и коже лица. При помощи круговых мышц глаза, щечной мышцы или мышц, поднимающих и опускающих углы рта, мы можем принять различное выражение лица и проявить свое настроение.

**Жевательные мышцы**: позволяют двигаться нижней челюсти, обеспечивая тем самым пережевывание пищи.

Мышцы шеи, толстые и прочные, выполняют одну основную функцию – покрывают кости, соединяющие голову с туловищем, и обеспечивают разнообразные движения головы. Грудинно – «ключично – сосцевидная» мышца, расположенная по обеим сторонам шеи, наклоняет и вращает голову, трапециевидная же мышца соединяет голову с некоторыми позвонками и ребрами.

#### **Тема № 4. Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений и танцевальных движений.**

- Лекционный курс

- Практические занятия (детальные комментарии по технике исполнения)

##### **Профилактика травматизма при занятиях хореографией**

Профилактическая направленность российского здравоохранения обуславливает проведение комплекса предупредительных мероприятий для сохранения и укрепления здоровья населения. В эти мероприятия входит огромная по своим масштабам система мер по профилактике травматизма, в частности при занятиях хореографическим искусством.

Травмы при занятиях хореографией возникают относительно редко по сравнению с травмами бытовыми, уличными и другими видами. Как правило, травмы, полученные при занятиях танцами, не опасны для жизни, они отражаются на общей работоспособности



ученика-танцора, выводе его на длительный период из рабочего состояния, и нередко требуется много времени для восстановления утраченной работоспособности.

Наблюдаются случаи развития хронических процессов в результате ранее полученного повреждения. Вследствие повторных травм они обостряются и выводят ученика-танцора из строя на весьма длительный срок. Большие физические нагрузки, применяемые иногда при подготовке к контрольным и экзаменационным урокам, требуют хорошо налаженной системы, особенно с теми учениками, у которых были травмы.

Успешная борьба с травмами возможна лишь при знании причин их возникновения..

Назовем лишь некоторые причины, о которых просто необходимо знать:

- недочеты и ошибки в методике и исполнении упражнений и движений ;
- недисциплинированность ученика-танцора;
- нарушение требований медицинского контроля и назначений.

#### **Недисциплинированность ученика-танцора**

Иногда травмы могут возникать у танцоров в результате недостаточной внимательности, нечеткого выполнения указаний педагога, поспешности в выполнении тех или иных движений. Существенную роль в возникновении травм играет нарушение режима дня танцора (неполноценное питание, не высыпание, недостаток свежего воздуха и пр.).

Также необходимо учитывать:

- состояние утомления, переутомления, перетренированности. Они вызывают расстройство координации, снижение внимания защитных реакций организма. Наличие в организме ученика хронических очагов инфекции,
- индивидуальные особенности организма танцора (например, наблюдение реакции организма на физические нагрузки, способность к сложно координированным упражнениям, склонность к спазмам сосудов и мышц).
- перерывы в занятиях (болезни или другие причины отсутствия на уроках).

Все это ведет к снижению функциональных возможностей организма и его физических качеств.

#### **Нарушение требований врачебного контроля.**

Причинами травм могут быть допуск учеников, не прошедших врачебного осмотра, к урокам хореографии. Продолжение занятий хореографией учеников, имеющих отклонения в состоянии здоровья, несмотря на рекомендации врача провести курс лечения. У таких учеников быстрее возникает утомление и наступает расстройство координации движений.

Игнорирование преподавателем и учеником указаний врача об ограничении тренировочных нагрузок. Преждевременное возобновление занятий после заболевания, а

тем более участие в концертах, конкурсах, гастролях, может вновь привести к обострению процесса и даже к значительным осложнениям.

### **Оказание первой медицинской помощи**

Рассмотрим некоторые виды травм, более характерных при занятиях хореографией.

Любая травма вызывает резкую боль, и реакция ребенка может быть самой различной. Поэтому необходимо в первую очередь найти контакт с ребенком (пострадавшим) и попытаться его успокоить.

Ушибы. При ушибе нужно создать покой травмированному участку, дать болеутоляющий препарат, наложить фиксирующую повязку и приложить холод на первые 2 часа. Доставка в мед. учреждение под контролем взрослого человека. При ушибах таза и позвоночника пострадавший укладывается на спину на твердую поверхность согнув ноги в коленях и положив под них валик (положение лягушки). Вызвать скорую помощь. Доставка в мед. учреждение под контролем мед. работника.

Растяжение или разрыв связок. Успокоить пострадавшего, дать болеутоляющий препарат, создать покой пострадавшей конечности наложением шины (иммобилизация из подручных материалов: линейка, ветка, палка), зафиксировав конечность, прикладываем холод и сопровождаем в лечебное учреждение.

Вывих. Главное условие – не пытаться самим вправить вывих. Успокоить пострадавшего, при необходимости дать обезболивающий препарат, наложить шину, зафиксировать конечность, приложить холод и сопроводить в лечебное учреждение или вызвать скорую помощь.

#### Переломы.

Закрытый перелом: Успокоить пострадавшего, дать обезболивающий препарат, наложить шину, пострадавшего доставить в мед. учреждение.

Открытый перелом: Успокоить пострадавшего, дать обезболивающий препарат, на открытую рану накладывается стерильная повязка. Фиксация конечности при помощи наложения шины. Доставить в мед. учреждение или вызвать скорую помощь.

## **Тема № 5. Развитие сознательного управления своим телом.**

### **- Комплекс упражнений.**

Йога - это система физических, дыхательных и медитативных упражнений, предназначенных для физического и духовного совершенствования. Основу физических упражнений в йоге составляют **асаны** — специальные положения тела. Согласно легенде, бог Шива открыл и дал человеку позы тела, предназначенные для сохранения здоровья и достижения высшего уровня сознания. В классической литературе упоминаются 840000 асан. Из них лишь менее сотни используются йогами в настоящее время и только два — три десятка их них считаются наиболее важными и достаточными для гарантии полноценного здоровья на всю жизнь.

Асана — это способ сидеть приятно, устойчиво и без напряжения”. Это означает, что занимающийся должен стремиться к полному самоконтролю над телом при выполнении асан, так, чтобы в течение длительного времени находиться в них неподвижно и чувствовать себя спокойно и удобно. Чем характеризуются асаны?

Асаны — это упражнения, связанные с медленными, умеренными движениями и состоянием покоя тела в сочетании с правильным дыханием и расслаблением.

Асаны — это преимущественно статические позы тела; напряжение мышц и раздражение мышечных нервов в этих позах оказывает воздействие на центральную нервную систему, а через нее — на работу сердца, органов кровообращения и дыхания.

## **Тема № 6. Изучение основных приемов дыхательной системы.**

Теоретический и практический курс дыхание для танцора.

Дыхательные техники.

Например, **Положение сидя**

Для выполнения дыхательных техник очень важно сидеть так, чтобы было удобно. Выберите удобное положение сидя на полу или на краешке стула (см. Положения сидя для медитации).



Всегда дышите через нос. Когда вы вдыхаете или выдыхаете, вы должны слышать звук, с которым воздух проходит через нос. Концентрация на этом звуке поможет сосредоточиться на дыхании и остановить поток навязчивых мыслей.

Если вы только начинаете заниматься йогой, то лучше делать дыхательные упражнения перед выполнением основного комплекса, описанного выше. Это поможет настроиться на занятия и отвлечься от посторонних мыслей. Можно делать дыхательные упражнения перед расслаблением или медитацией.

Вы можете также использовать дыхательные упражнения, особенно технику полного дыхания, в любое время дня. Это позволяет избежать негативного воздействия стресса, выраженного в учащенном дыхании и напряжении мышц.

Дыхание животом

### **Техника**

Сложите руки одна ладонь на другую и положите их на живот под пупком.

Делайте вдох через нос и расслабьте живот, представляя при этом, как ваш живот наполняется воздухом и расширяется. (Однако не стоит надувать его как воздушный шар, который вот-вот лопнет.) Почувствуйте, как приподнимаются ваши руки, лежащие на животе. Это движение расслабит все внутренние органы и заставит диафрагму полностью опуститься, позволяя таким образом воздуху достигнуть самых нижних отделов легких.

Выдыхайте через нос и медленно слегка надавливайте руками на живот, пока не выйдет весь воздух.

### **Эффект**

Улучшает дыхание. Укрепляет диафрагму и другие мышцы, участвующие в процессе дыхания.

Полное дыхание

Полное дыхание начинается точно так же, как дыхание животом, но длится дольше, так как при этом расширяется грудная клетка и растягиваются все мышцы участвующие в процессе дыхания. Положите руки на живот, под пупком.

Вдохните, ощущая брюшную полость; выдохните и сократите мышцы живота, выталкивая воздух.

### **Эффект**

Растягивает и укрепляет все мышцы грудной клетки и живота. Ослабляет проявление негативных реакций на стресс.

Выполняя дыхательные упражнения концентрируйтесь на звуке, с которым входит и выходит воздух. Вначале все внимание будет сосредоточено на том, чтобы освоить методику дыхания. После того, как вы некоторое время попрактикуетесь, вы обнаружите, что в процессе дыхания мысли начинают где-то блуждать. В этом случае надо осознавать, что вы отвлеклись и стараться снова сосредоточиться на звуке дыхания.

### **Расслабление**

Расслабляться лучше всего лежа на спине на полу на циновке или специальном коврике. (См. статью "Асаны Хатха-Йоги для расслабления (релаксации)".)



## **Тема № 7. Возрастные особенности и исправление отдельных недостатков в физическом строении тела.**

Некоторые патологии опорно-двигательной системы

Недостатки и нарушения осанки, плоскостопие, дефекты плечевого пояса, асимметрия шейно-плечевого пояса, положение лопаток, сведенность плеч вперед, отставание углов лопаток.

**- Варианты комплексов упражнений и движений.**

(Занимаясь с детьми хореографической гимнастикой, преподаватель учитывает, в первую очередь, анатомно-физиологические особенности развития органов и всего организма в целом. Правильно распределяется нагрузка учащегося на каждом уроке. Известно, что каждый возрастной период имеет свою определенную специфику развития, морфологическое и функциональное развитие осуществляется неравномерно в различных возрастных группах. Периоды ускоренного роста чередуются с замедлением, стабилизацией. Наиболее благоприятным для развития тех или иных физических качеств является период, совпадающий с естественным ускорением развития соответствующих способностей).

## **Тема № 8. Развитие хореографических данных.**

**- Комплекс специальных движений и упражнений направленных на развитие хореографических данных ученика – танцора.**

## **Тема № 9. Овладение навыками координации движений.**

**- Комплекс упражнений на координацию (со сменой ритмичного рисунка).**

## **Тема № 10. Развитие двигательных функций корпуса и ног.**

**- Комплекс упражнений развивающий двигательные функции.**

## УПРАЖНЕНИЕ 1.

И.П. — Frog-position, спина округлена, шея расслаблена, подбородок лежит на груди, локти на коленях.

1–2 — Вдох, выпрямить спину в вертикальное положение, голова выпрямляется последней.

3–4 — Спираль торса, П.плечо назад, Л.плечо вперед, подбородок параллелен П.плечу (рис.1).

5–6 — Вернуться в положение 1–2. 7–

8 — Выдох, И.П.

1–8 — Повторить влево.



Рис.1

Повторить вправо и влево, но в момент вдоха и выпрямления спины оторвать пятки от пола (стопа касается пола кончиками пальцев), в момент выдоха и расслабления опустить пятки на пол.

## УПРАЖНЕНИЕ 2.

И.П. — Frog-position, руки по П поз.

1–4 — Battement developpe П.Н. вперед (нога выворотню).

5 — Flex стопы.

6 — Point.

7–8 — Закрывать ногу в И.П. 1–

8 — Повторить с Л.Н.

1–4 — Battement developpe П.Н. вперед.

5 — Flex стопы.

6–8 — Demi rond в сторону.

1 — Point.

2 — Опустить ногу на пол.

3–4 — Сохраняя flat back, наклонить торс вперед (рис. 2).

5–6 — Вернуть торс в И.П.

7–8 — Закрывать ногу в И.П.

1–16 — Повторить с Л.Н.



Рис.2

При всех движениях ноги торс остается в строго вертикальном положении.

### УПРАЖНЕНИЕ 3.

И.П. — Первая поз. ног, руки в I поз.

1 — Отвести П. бедро назад, нога следует за бедром и отводится назад. П. плечо отводится назад, в торсе — спираль (рис. 3).



Рис. 3

2–3 — Зафиксировать положение.

4 — И.П.

5–8 — Повторить влево спираль.

Во время движения необходимо следить за тем, чтобы движение начиналось в тазобедренном суставе и затем в движение включался плечевой пояс.

### УПРАЖНЕНИЕ 4.

И.П. — Первая поз. ног, руки в III поз.

1–4 — Roll down (лечь на спину, начиная от поясницы, голова — последняя).

5 — Contraction в центр. Торс поднимается в вертикаль, колени согнуты, голень параллельно полу.



6–7 — Вытянуть колени, торс остается в вертикальном положении, руки остаются в III поз. (рис. 4).

Рис. 4.

8 — Опустить ноги и принять И.П.

### УПРАЖНЕНИЕ 5.

И.П. — Сидя, колени согнуты, стопы стоят на полу, опора на руки, ладони сзади корпуса.

1–2 — Выдох, округлить позвоночник, голова наклоняется вперед (рис. 5).

3–4 — Вдох, arch позвоночника, голова запрокидывается назад (рис. 6).

5–6 — Сохраняя положение торса, поднять пелвис вверх, опираясь на руки (рис. 7).

7–8 — И.П.

Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



### УПРАЖНЕНИЕ 6.

И.П. — Сидя. П.Н. прямая, Л.Н. согнута, стопа около колена П.Н., опора на П.Р., Л.Р. в I поз. (рис. 8).



Повторить упражнение 5.

## УПРАЖНЕНИЕ 7.

И.П. — Сидя. Ноги в первой поз., опора на локти, предплечья вдоль торса.

Повторить упражнение 5.

## УПРАЖНЕНИЕ 8.

И.П. — См. упражнение 7.

1–2 — Выдох, округлить позвоночник, максимально прижать к полу (рис 9).



Рис. 6

3–4 — Вдох, arch позвоночника. Голова запрокидывается назад.

5–6 — Сохраняя положение торса, поднять ноги вверх насколько возможно (рис.10).



Рис.9

7–8 — И.П.

## УПРАЖНЕНИЕ 7.

И.П. — Лежать на спине, руки в «замок» на шее.

1 — Поднять ноги вверх под углом 90°.

2 — Развести ноги в стороны.

3 — Поднять голову и плечи, локти соприкасаются.

4 — Вернуть торс в И.П.

5–6 — Повторить 3–4.

7 — Опустить ноги на пол.

8 — Соединить ноги вместе в И.П.

## УПРАЖНЕНИЕ 8.

И.П. — Лежать на спине, руки вдоль торса.

1 — Поднять две ноги вверх, бедра выворотны, колени наружу (1 аут-поз.)



Рис. 11

2 — Flex стоп.

3–4 — Согнуть колени (рис.11).

5–6 — Вытянуть колени и стопы.

7 — Развести ноги в стороны на уровень 2 аут-поз.

8 — Зафиксировать положение.

1 — Сократить стопы.

2–4 — Согнуть колени.



- 5–6 — Вытянуть колени и стопы.
- 7 — Закрывать ноги в 5 аут-поз.
- 8 — Зафиксировать положение.
- 1–8 — Повторить по 5 поз.

### УПРАЖНЕНИЕ 9.

- И.П. — Первая поз. ног, торс наклонить вперед, руками взяться за стопы, стопы flex.
- 1–2 — Отвести П. бедро назад, одновременно вправо поворачивается торс, П. плечо двигается вслед за бедром назад (рис. 12).

Рис. 12



3–4 — И.П.

5–8 — Повторить с Л.Н.

Повторить упражнение, но торс находится в вертикальном положении, при отведении бедра назад в торсе спираль. Повторить влево.

### УПРАЖНЕНИЕ 10.

- И.П. — Первая поз. ног, руки в III поз.
- 1–4 — Roll down (опустить торс на пол, начиная от поясницы, голова — последняя).
- 5 — Резкий подъем торса в вертикальное положение, одновременно согнуть П.Н., руки в III поз.
- 6–8 — Спираль торса вправо. Руки раскрываются во II поз. (рис. 13).
- 1–2 — Торс en face, П. бедро опустить на пол, стопа П.Н. у колена Л.Н. (passe).

Рис. 13



3–6 — 4 pulse торсом вперед, flat back.

7–8 — Вытянуть П.Н. и принять И.П.

1–16 — Повторить влево.

### УПРАЖНЕНИЕ 11.

- И.П. — Вторая поз. ног, стопы flex, руки во II поз.
- 1–4 — 4 pulse вперед, торс сохраняет flat back.
- 5–8 — Поставить локти на пол и продолжать pulse торсом (рис. 14).
- 1–4 — Взяться руками за стопы и продолжать pulse торсом.
- 5–8 — Округлить спину и коснуться головой пола.
- 1 — Выпрямить спину, коснуться грудью пола (положение flat

Рис. 14



back).

2 — Contraction.

3 — Release.

4 — Contraction.

5–8 — Начиная от поясницы, поднять торс в И.П. (Roll up).

## **УПРАЖНЕНИЕ 12.**

И.П. — Стоя на четвереньках.

1–2 — Округлить спину на выдохе (contraction).

3–4 — Прогнуть спину на вдохе (release).

Повторить, оторвав голень от пола, опора на руки и колени (рис.15).



Повторить, руки вдоль торса, опора на колени и голени.

## **Тема № 11. Развитие гибкости и эластичности мышц корпуса.**

-Комплекс упражнений со сменой уровней положений корпуса (стоя, сидя, стоя на четвереньках, лежа на спине, лежа на животе).

## **Тема № 12. Развитие выносливости и силы ног.**

-Комплекс с изменением характера движений, увеличения количества движений, ускорение темпа движений.

## **Тема № 13. Повышение уровня развития всех групп мышц корпуса.**

-Изменение характера движений, увеличение количества движений, ускорение темпа движений.

## **Тема № 14. Расширение комплекса упражнений на развитие шага и координации движения.**

- Комплекс упражнений и движений, повышенного уровня развития;

## **Тема № 15. Освоение приемов вращения в партере.**

**Освоение упражнений, движений и комбинации.**

-Вращение на месте

-Вращение в продвижении

-Акробатические вращения (кувырки)

-Акробатические перевороты

-Отдельные самостоятельные движения и упражнения

-Комбинации с использованием вращений и переворотов.

### **Тема № 16. Стретчинг.**

**Практические занятия на растяжку всех групп мышц.**

-Варианты комплексов упражнений.

### **Тема № 18. Публичные выступления.**

**Открытые и показательные уроки; выступления на сценических площадках.**

## Перечень учебно-методической литературы.

1. Анатомия человека: учеб. Для студентов институтов физической культуры под ред. В.И.Козлова – М.
2. Anatomyus. Dlogspot. Com / p / blog-page-1399. html
3. www. Fitneslife. Ru / articles / anatmy. html
4. Васильева Т.И. Вспомогательные физические упражнения как важный элемент / Т.И. Васильева // Профессиональное обучение хореографии и психофизические особенности подростка. – Пермь, 1981.
5. Источник: <http://www.wholeliving.com/>
6. Источник: www. Farmakosha. Com / anatomiya / atlas / mishci – tela
7. «Йога» (метод. пособие) 2005 г.
8. Котельникова Е.Г. Биомеханика хореографических упражнений: учебное пособие / Е.Г.Котельникова; ЛГИК. – Л., 1980
9. «Пилатес» Д. Остин 2004 г.5
10. «Ритмическая гимнастика» (справочник) Э.И. Михайлова, Ю.И. Иванов , 1987 г.
11. Стретчинг в профессиональном обучении хореографии. Методическое пособие для студентов хореографических отделений ВУЗов Культуры и искусств. (РАТИ) Москва 2005г.
12. Тарасов Н.И. Классический танец. Школа мужского исполнительства / Н.И.Тарасов. – М. 1986.
13. «Танец Модерн» Н.А.Александрова, В.А.Голубева, пособие для начинающих, Издательство «Лань» 2007г.
14. «Тело Танцора» Д.С.Халивер, Издательство «Новое слово» 2007г.
15. Учебно-методическое пособие и программа для студентов и преподавателей хореографического факультета по специальностям 171301 «Народно-художественное

творчество» и 0500600 «Искусство хореографа», Российская Академия Театрального Искусства (РАТИ) Москва 2005г.В.Ю.Никитин.

16. «Фигура» П. Резен 2004 г.

17. «Фитнес - тренинг для здоровья» (метод. пособие) 2004 г.

18. «Формы» Ф. Шмип, С. Тайверс (метод. пособие) 2004 г.

19. «Хореография в спорте» И.А. Шипилина, 2004 г.

20. «Хореография в гимнастике» Т.С. Лисицкая, 1984 г.

## **Материально-техническая база.**

Светлый большой класс, зеркало, освещение, специальное покрытие на полу, гимнастические коврики, аудио, видеотехника, фототека, видеотека, фортепиано.

## **Наглядный материал, средства обучения.**

Видеозаписи семинаров по темам «Пилатес», «Релиз», «Соматическое движение тела», видеозаписи открытых уроков.