

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств №1»
г. Каменск-Уральский

ОДОБРЕНА
Педагогическим советом
Протокол № 1
от « 29 » августа 20 22 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «ДШИ № 1»
В. А. Мельник
от « 29 » августа 20 22 год



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»

Срок реализации 3 года
возраст 7-9 лет

Учебная программа по учебному предмету
«ГИМНАСТИКА»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»

Срок реализации 3 года
возраст 7-9 лет

Учебная программа по учебному предмету
«ГИМНАСТИКА»

Разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ. 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:

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

Рецензент:

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



Рецензия

на дополнительную общеразвивающую общеобразовательную программу в
области хореографического искусства
«Хореографическое творчество»
по учебному предмету «Гимнастика»
преподаватель высшей квалификационной категории
Венедиктова Е.Ф. МБОУДО «ДШИ №1» г. Каменска-Уральского

Рабочая программа учебного предмета «Гимнастика» разработана для учащихся хореографического отделения МБУДО «ДШИ №1» со сроком обучения 3года.

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. Указаны требования к объему учебного времени. 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. Количество часов на освоение рабочей программы соответствует Учебному плану ДШИ №1. Объем времени соответствует освоению указанного содержания учебного материала. В тематике 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. Определены требования к уровню подготовки обучающихся. Планируемый результат освоения программы 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. В разделе «Методическое обеспечение» представлены рекомендации преподавателям, 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 содержит перечень основной и дополнительной литературы, интернет – ресурсы. Перечень рекомендуемой литературы включает общедоступные источники. Перечисленные издания соответствуют структуре и содержанию программы учебного предмета.

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

Рецензент: Шахматова Аклина Хабдулупина преподаватель высшей квалификационной категории ГБОУ СПО Камени-Уральский педагогический колледж). Подпись: _____

Директор ГБОУ СПО Камени-Уральский педагогический колледж В. Виселобова



Рецензия

на дополнительную общеразвивающую общеобразовательную программу в области хореографического искусства

«Хореографическое творчество»

по учебному предмету «Гимнастика»

преподаватель высшей квалификационной категории

Венедиктова Е.Ф. МБОУДОД «ДШИ №1» г. Каменск-Уральский

Представленная учебная программа содержит все необходимые разделы, отражающие учебный процесс. Автор основывается на письмо от Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06 ГИ, а также учитывает многолетний опыт ведущих педагогов по предмету «гимнастика».

Программа рассчитана на три года обучения (1 -3 класс) – возраст детей от 6 лет до 10 лет. 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 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 в рамках овладения обучающимися общих требований. 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 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 МБОУДОД «ДШИ №1».

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

Подпись Суворкова

Директор ГБОУ СПО СО

Кустова



М. В. Анелобкова

Структура программы учебного предмета

1. Пояснительная записка

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- Срок реализации учебного предмета;
- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;
- Форма проведения учебных аудиторных занятий;
- Цели и задачи учебного предмета;
- Обоснование структуры программы учебного предмета;
- Методы обучения;
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета;

2. Содержание учебного предмета

- Сведения о затратах учебного времени;
- Годовые требования по классам;

3. Требования к уровню подготовки обучающихся

4. Формы и методы контроля, система оценок

- Аттестация: цели, виды, форма, содержание;
- Критерии оценки;

5. Методическое обеспечение учебного процесса

- Методические рекомендации педагогическим работникам;
- Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся;

6. Списки рекомендуемой учебно-методической литературы

1. Пояснительная записка

В программу внесены изменения (редакция 2022 г.)

Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

1. Дополнительная общеразвивающая программа в области хореографического искусства «Хореография» предназначена для учащихся хореографического отделения МБУДО «ДШИ №1» г. Каменск-Уральского. Область деятельности - хореография. 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.

Полноценная подготовка учащихся предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями. Для развития данных качеств в программу обучения вводится учебный предмет «Гимнастика», задача которого состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений подготовить учеников к успешному освоению движений классического, народного и современного танца. Основное достоинство гимнастики, как средства физического воспитания учащихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, когда костно-мышечный аппарат ребенка уже достаточно окреп для физических нагрузок, но еще гибкий и восприимчивый для развития необходимых навыков и

умений в области хореографии. За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

Важным элементом занятий является наличие музыкального сопровождения. Это создает особую атмосферу в классе, воспитывая музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений. Такое исполнение уводит от сухого исполнительства и воспитывает большую свободу при выполнении движений.

Срок реализации учебного предмета

Срок освоения программы для детей, поступивших в образовательное учреждение в 1 класс в возрасте от 6 лет 6 месяцев до 10 лет, составляет 3 года (1 – 2 классы обязательная часть, 3 класс вариативная часть).

Срок обучения – 3 года

Таблица 1.

	1 класс	2 класс	3 класс
Срок обучения/количество часов	Кол-во часов 1 час	Кол-во часов 1 час	Кол-во часов 1 час Вариативная часть
Максимальная нагрузка	34	34	34

Форма проведения учебных аудиторных занятий: групповая от 10 человек, мелкогрупповая (от 4 до 10 человек), продолжительность урока от 40 минут. Мелкогрупповая форма позволяет преподавателю лучше узнать учеников, их возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

Цели и задачи учебного предмета

Цель: обучение навыкам двигательной активности, развитие гибкости, выносливости, быстроты и координации движений, способствующих успешному освоению технически сложных движений.

Задачи:

- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучение приемам правильного дыхания;
- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
- обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний;
- формирование у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;
- развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;
- развитие темпо-ритмической памяти обучающихся;
- воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности;
- воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

Учебный предмет "Гимнастика" неразрывно связан с учебным предметом «Классический танец», «народно-сценический танец», «Современный танец», а также со всеми предметами дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области искусства "Хореографическое творчество".

Обоснование структуры учебного предмета «Гимнастика»

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

Методы обучения

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

- методы организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);
- метод активного обучения (формирование творческих способностей ребенка);
- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков);
- эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения).

Предложенные методы работы по гимнастике в рамках «Общеразвивающей образовательной программы» являются наиболее продуктивными при решении дидактических задач и основаны на проверенных методиках и многолетнем опыте.

Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Учебные аудитории для мелкогрупповых и групповых занятий по учебному предмету "Гимнастика" оборудованы балетными станками, шведскими стенками, зеркалами, для проведения занятий используется музыкальный инструмент.

2. Содержание учебного предмета

Учебно-тематический план 1 - 3 класс обучения

Таблица 2.

№	Наименование разделов, тем.	Всего часов	В том числе		
			Теор.	Практ.	Самост.
1.	Значение хореографической гимнастики.	8	8		
2.	Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений и танцевальных движений.	10	4	10	
3	Изучение приемов дыхательной системы.	16		16	
4.	Развитие хореографических данных. Овладение навыками координации движений.	16,5		10	
5.	Развитие двигательных функций ног: вытянутости и силы стоп; уровня высоты.	10		10	
6.	Развитие гибкости и эластичности мышц корпуса.	10		10	

7.	Развитие выносливости и силы ног.	10		10	
8.	Упражнения на развитие шага. Развитие ловкости и танцевально-ритмической координации.	10		10	
9.	Освоение приемов вращения в партере.	10		10	
10.	Силовые упражнения для мышц спины.	10		10	
11.	Динамический стретчинг.	10		10	
12.	Статический стретчинг.	12		12	
13.	Публичные выступления (открытые, показательные уроки, этюдные работы в класс-концертах).	16		16	
	Всего часов:	148,5ч.			

Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Гимнастика», на максимальную, самостоятельную нагрузку обучающихся и аудиторные занятия:

Объем времени на самостоятельную работу обучающихся по гимнастике определяется с учетом индивидуальных способностей учеников с привлечением родителей и под контролем преподавателя.

Виды внеаудиторной работы:

- выполнение домашнего задания в виде комплекса специальных физических упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата.

Реализация программы по гимнастике обеспечивается консультациями для обучающихся, которые проводятся с целью подготовки к контрольным урокам по усмотрению образовательного учреждения. Консультации могут проводиться рассредоточено или в счет резерва учебного времени.

Самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематическими.

Аудиторная нагрузка по учебному предмету «Гимнастика» распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени.

3. Требования к уровню подготовки

Требования по годам обучения

Настоящая программа отражает разнообразие специальных упражнений для выработки большого числа новых все усложняющихся двигательных навыков, а также возможность индивидуального подхода к каждому ученику

Преподаватель в работе должен учитывать, что большинство упражнений предназначаются для исполнения, а остальные - для работы в классе или просто ознакомления. Следовательно, преподаватель может устанавливать степень завершенности работы по освоению движений гимнастики.

В гимнастике требуются определенные навыки владения своим телом такие как:

- ловкость;
- гибкость;
- сила мышц;
- быстрота реакции;
- координация движений.

Срок обучения – 1 год

1 класс

Цель: ознакомление учащихся с работой опорно-двигательного аппарата, укрепление общефизического состояния учащихся.

Задачи:

- укрепление общефизического состояния учащихся;
- развитие элементарных навыков координации;
- развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца.

Набор упражнений для 1 класса

Цель: ознакомление учащихся с работой опорно-двигательного аппарата, укрепление общефизического состояния учащихся.

Задачи:

- укрепление общефизического состояния учащихся;
- развитие элементарных навыков координации;
- развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца;

Упражнения для стоп

1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.
2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.
4. Releve на полупальцах в VI позиции: а) у станка; б) на середине; в) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
5. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.
6. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.
7. Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на "полупальцы" (колени находятся в выворотном положении), перевести ногу "на пальцы" и вернуть ногу в исходную позицию.

Упражнения на выворотность

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.
2. "Лягушка": а) сидя; б) лежа на спине; в) лежа на животе;

г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса; д) «Лягушка» с наклоном вперед.

3. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.

4. Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

Упражнения на гибкость вперед

1. "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.

2. "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.

3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).

4. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.

5. Спина к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

Развитие гибкости назад

1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - поза «сфинкса».

2. Лежа на животе, port ed bras на вытянутых руках.

3. "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.

4. "Корзиночка".

В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

5. "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

6. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

Силовые упражнения для мышц живота

1. Лежа на коврик, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз:

2. "Уголок": а) из положения - сидя, колени подтянуть к груди

б) из положения - лежа.

3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

4. Лежа на спине battements relevent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.

Силовые упражнения для мышц спины

1. Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).

2. Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках):

3. "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.

4. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.

5. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).

6. "Обезьянка".

Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед,

принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

7. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в III позиции). Партнер придерживает за колени.

8. Стоя в I позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в I позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в I позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

Упражнения на развитие шага.

1. Лежа на полу, battements relevent на 90° по I позиции во всех направлениях.

2. Лежа на полу, grand battement jete по I позиции во всех направлениях

3. Лежа на спине battements relevent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в I позицию вверх.

4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.

5. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.

6. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре:

7. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.

8. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.

9. Сидя на полу с ногами по I позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.

10. Лежа на боку, *battement developpe* правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой.

11. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:

а) вперед, б) в сторону, в) назад.

Прыжки

1. *Temps sauté* по VI и I позициям.
2. Подскоки на месте и с продвижением.
3. На месте перескоки с ноги на ногу.
4. "Пингвинчики". Прыжки по I позиции с сокращенными стопами.
5. Прыжки с поджатыми ногами.
6. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.
7. "Козлик". Выполняется *pas assemble*, подбивной прыжок.
8. Прыжок в шпагат.
9. Подбивной прыжок в "кольцо" одной ногой.
10. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.

Набор упражнений для 1 класса – с усложнением

Упражнения для стоп

1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.
2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.

4. *Releve* на полу - пальцах в VI позиции у станка;

Упражнения на выворотность

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.
2. "Лягушка": а) сидя, б) лежа на спине, в) лежа на животе;

г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса.

Упражнения на гибкость вперед

1. "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.

2. "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.

3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).

4. Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.

Развитие гибкости назад

1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - «поза сфинкса».

2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.

3. "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.

4. Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в нее, подать бедра сильно вперед.

Силовые упражнения для мышц живота

1. Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.

2. "Уголок" из положения - сидя, колени подтянуть к груди.

3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

Силовые упражнения для мышц спины

1. "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.
2. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.
3. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).
4. "Обезьянка". Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

Упражнения на развитие шага

1. Лежа на полу, battements relevent на 90° по I позиции вперед.
2. Лежа на полу, grand battement jete по I позиции вперед.
3. Лежа на спине battements relevent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в I позицию вверх.
4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.
5. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.
6. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.

Прыжки

1. Temps sauté по VI позиции.
2. Подскоки на месте и с продвижением.
3. На месте перескоки с ноги на ногу
4. "Пингвинчики". Прыжки по I позиции с сокращенными стопами.
5. Прыжки с поджатыми ногами.

2 класс

Цель: укрепление общефизического состояния за счет увеличения качества исполнения упражнений.

Задачи:

- дальнейшее развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца;
- развитие чувства ритма за счет усложнения и разнообразия ритмического рисунка.

Упражнения для 2 класса

Упражнения для стоп

1. Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине;
б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
2. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение:
3. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.
4. Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на "полу - пальцы" (колено находится в выворотном положении), перевести ногу" на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.

Упражнения на выворотность

1. "Лягушка" с наклоном вперед.
2. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли I позицию, и выпрямить ноги вперед.
3. Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

Упражнения на гибкость вперед

1. Спinoй к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной.

2. Лежа на полу, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.

3. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.

4. Спinoй к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

Развитие гибкости назад

1. "Кошечка" - из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре". Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.

2. "Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

3. "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

4. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

Силовые упражнения для мышц живота

1. "Уголок" из положения лежа.

2. Стойка на лопатках без поддержки под спину.

3. Лежа на спине battements releveés двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в I позицию.

Силовые упражнения для мышц спины

1. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.

2. Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).

3. Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).

4. Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

Упражнения на развитие шага.

1. Лежа на полу, battements relevent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.

2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях.

3. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.

4. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.

5. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.

6. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой.

7. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:

а) вперед; б) в сторону; в) назад.

Прыжки

1. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.

2. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.

3. "Козлик". Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.

4. Прыжок в шпагат.

Упражнения для 3 класса

Цель: укрепление общефизического состояния за счет качественного исполнения упражнений и движений; усовершенствования исполнения упражнений и движений; увеличения разовости и темпа – ритма исполнения упражнений и движений.

Задачи:

- дальнейшее развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца;

- развитие чувства ритма за счет усложнения и разнообразия ритмического рисунка.

Упражнения для стоп

1. Releve на полупальцах в 6; 2 параллельной и выворотной позиции: а) на середине; б) Партере (в положении сидя и лежа на спине).

2. Вращения стопой

3. Положение стопы «ин»; «аут».

4. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы поочередно меняя ноги, затем исполнять с двух ног (подъем должен "вывалиться"), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение:

5. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.

Упражнения на выворотность

1 «Лягушка" с наклоном вперед.

2. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.

3. Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

4. «Лягушка» на воздухе.

Упражнения на гибкость вперед

1. Спинай к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной.

2. Лежа на полу, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.

3. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.

4. Спинай к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

5. Наклоны корпуса и «складочки» вперед.

Развитие гибкости назад

1. "Кошечка" - из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре". Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.

2. "Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

3. "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

4. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

Силовые упражнения для мышц живота

1. "Уголок" из положения лежа.

2. Стойка на лопатках без поддержки под спину.

3. Лежа на спине battements releveés двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в I позицию.

Силовые упражнения для мышц спины

1. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.

2. Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).

3. Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).

4. Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удержать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

Упражнения на развитие шага.

1. Лежа на полу, battements relevent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.

2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях.

3. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.

4. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.

5. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.

6. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой.

7. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:

а) вперед; б) в сторону; в) назад.

Прыжки

1. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.
2. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.
3. "Козлик". Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.
4. Прыжок в шпагат.

3. Требования к уровню подготовки обучающихся

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Гимнастика», и предполагает формирование комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- знание анатомического строения тела;
- знание приемов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- знание о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- умение выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и в пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координаций движений.

4. Формы и методы контроля, система оценок

Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества освоения учебного предмета "Гимнастика" включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающегося в конце каждого учебного года обучения. В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться контрольные уроки, опросы, просмотры.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров.

Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

По завершении изучения предмета "Гимнастика" по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

Содержание промежуточной аттестации и условия ее проведения разрабатываются образовательным учреждением самостоятельно.

Критерии оценок

Таблица 3

Оценка	Критерии оценивания
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

В зависимости от сложившихся традиций учебного предмета с учетом целесообразности оценка качества исполнения дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить работу обучающегося.

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

оценка годовой работы ученика; оценка на контрольном уроке.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

5. Методическое обеспечение учебного процесса

Основная форма учебной и воспитательной работы - **урок в классе**, обычно включающий в себя проверку выполненного задания, совместную работу педагога и ученика по выполнению гимнастических упражнений, рекомендации педагога относительно способов самостоятельной работы обучающегося. Урок может иметь различную форму, которая определяется не только конкретными задачами, стоящими перед учениками, но также во многом обусловлена их индивидуальностями, а также сложившимися в процессе занятий отношениями учеников и педагога.

В работе с учащимися преподаватель должен следовать **принципам** последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Процесс обучения основан на выполнении известных правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному.

Содержание процесса обучения на уроках гимнастики, в соответствии с основополагающими принципами педагогической науки, имеют воспитательный характер и базироваться на дидактических принципах сознательности и активности, систематичности и последовательности прочного освоения основ изучаемого предмета.

Одна из основных задач гимнастики, как предмета - воспитание важнейших психофизических качеств, развитие двигательного аппарата в сочетании с формированием моральных и волевых качеств личности – силы,

выносливости, ловкости, быстроты реакции, смелости, творческой инициативы, координации и выразительности.

Приступая к обучению, преподаватель исходит из физических возможностей ребенка. Необходимым условием для успешного обучения на уроках гимнастики является формирование у ученика уже на начальном этапе правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. С первых уроков происходит знакомство ученика с анатомическим строением тела, ролью физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого гимнастического упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его исполнительской техники.

Особое место занимает работа над координацией движений, поэтому, с первых лет обучения необходимо развивать ловкость, как одно из наиболее важных двигательных качеств, необходимых на уроках гимнастики. Без ловкости нельзя усвоить ни одно упражнение. Она позволяет избежать травм при выполнении сложных движений, что требует умения распределять внимание.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие данных ученика зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа, поэтому, готовясь к уроку, преподаватель должен, прежде всего, определить его направленность.

Важным методом правильной организации урока является продуманное, спланированное размещение учащихся. При выполнении движений рассчитывается расположение учеников так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении движений на середине зала дети размещаются в шахматном порядке, чтобы преподаватель мог лучше видеть их, причем через 2-3 урока линии меняются.

Для самоконтроля за упражнениями занятия проводятся перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом чередуются с занятиями без зеркала, чтобы

учащиеся учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Одна из самых главных методических задач преподавателя состоит в том, чтобы научить ребенка работать самостоятельно. Творческие задачи развивают такие важные личные качества, как воображение, мышление, увлеченность, трудолюбие, активность, инициативность, самостоятельность. Эти качества необходимы для организации грамотной самостоятельной работы, которая позволяет значительно активизировать учебный процесс.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

Объем самостоятельной работы определяется с учетом минимальных затрат на подготовку домашнего задания (параллельно с освоением детьми программы основного общего образования), с опорой на сложившиеся в учебном заведении педагогические традиции и методическую целесообразность, а также индивидуальные способности ученика.

Следует придерживаться следующих принципов в организации самостоятельной работы:

- ученик должен быть физически здоров, занятия при повышенной температуре опасны для здоровья и нецелесообразны, так как результат занятий всегда будет отрицательным;
- самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематичными;
- периодичность занятий – каждый день или через день, в зависимости от сложности и трудоемкости задания;
- объем времени на самостоятельные занятия в неделю – 1 час;
- индивидуальная домашняя работа может проходить в несколько приемов и должна строиться в соответствии с рекомендациями преподавателя по гимнастике.

Упражнения, рекомендуемые для домашних занятий

1. Упражнения для стоп

Задачей данных упражнений является развитие гибкости и силы стопы, растягивание ахилловых сухожилий. Это необходимо для прыжков и в движениях на "полупальцах".

2. Упражнения на выворотность

Эти упражнения развивают супинаторы бедра, голени и стопы, увеличивают эластичность связочного аппарата и подвижность всех суставов тела. Выворотное положение ног в классическом танце вызвано анатомическими и эстетическими причинами. Выворотность дает возможность очень высоко отводить ногу. Только при выворотном положении ног создается линия и рисунок классического танца, отвечающие законам эстетики

3. Упражнения на гибкость вперед

Задача упражнений этой группы направлена на развитие гибкости мышц спины и внутренней части ног.

При выполнении данных упражнений особое внимание необходимо уделить:

- а) правильному положению корпуса при наклонах вперед;
- б) максимальной вытянутости коленей.

4. Упражнения на гибкость назад

Эта группа упражнений развивает гибкость мышц живота и внешней части ног. При выполнении упражнений данного раздела необходимо следить за тем, чтобы ребенок, прежде чем наклониться назад, максимально вытянулся вверх. Несоблюдение этого условия развивает нарушение осанки, приводит к травмам позвоночника и мышц спины.

5. Силовые упражнения для мышц живота

В упражнениях на силу преобладающими являются активные сокращения (напряжения) мышц для преодоления силы тяжести тела. Упражнения надо начинать с легких непродолжительных нагрузок, постепенно включая мышцы в работу. Каждое упражнение выполнять без перерыва несколько раз подряд, но количество повторений должно быть таким, чтобы не вызвать

большого утомления. Целесообразно пользоваться различными вариантами одного и того же упражнения.

6. Силовые упражнения для мышц спины

Развивая гибкость, полезно сочетать упражнения на растяжения с силовыми. Развитие силы мышц спины необходимо не только для устранения активной недостаточности, но и для того, чтобы избежать ослабления поясничного отдела позвоночника и тем самым защитить его от травм.

7. Упражнения на развитие шага

Задача этой группы упражнений - подготовить ноги к сложным танцевальным движениям с большой амплитудой. Это самая трудоемкая часть урока.

По характеру выполнения упражнения на растягивание могут быть:

а) медленные, которые являются одновременно и упражнениями на силу и растягивание, к этой группе относятся так называемые "затяжки";

б) быстрые - резкое выбрасывание ноги с напряженными мышцами, с максимальным приложением силы (*grand battement jete*).

8. Прыжки

Упражнения этой группы направлены на развитие рессорной функции стопы, "баллона", то есть способности задерживаться в воздухе в определенной позе. Для этого необходимо учиться достигать предельной точки прыжка, что помогает повисать в воздухе.

При подготовке к уроку по предмету " Гимнастика" необходимо помнить, что упражнения на развитие силы надо чередовать с упражнениями на развитие гибкости, так как они являются отдыхом от силовых упражнений.

6. Список рекомендуемой учебно-методической литературы

1. Анатомия человека: учеб. Для студентов институтов физической культуры под ред. В.И.Козлова – М.
2. Ваганова А. "Основы классического танца". Искусство, 1936
3. Anatomycus. Dlogspot. Com / p / blog-page-1399. html
- 4 . www. Fitneslife. Ru / articles / anatmy. html
5. Васильева Т.И. Вспомогательные физические упражнения как важный элемент / Т.И. Васильева // Профессиональное обучение хореографии и психофизические особенности подростка. – Пермь, 1981.
6. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ., М., 2004г.
7. Базарова Н., Мэй В. "Азбука классического танца". Искусство, 1964
8. Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 1973 г.
9. Котельникова Е.Г. Биомеханика хореографических упражнений: учебное пособие / Е.Г.Котельникова; ЛГИК. – Л., 1980
10. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Terra спорт. М., 2001
11. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984 г.
12. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968
13. Стретчинг в профессиональном обучении хореографии. Методическое пособие для студентов хореографических отделений ВУЗов Культуры и искусств. (РАТИ) Москва 2005г.
14. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972г.
15. Источник: <http://www.wholeliving.com/>
16. Источник: [www. Farmakosha. Com / anatomiya / atlas / mishci – tela](http://www.Farmakosha.Com/anatomiya/atlas/mishci-tela)
17. «Йога» (метод. пособие) 2005 г.
18. «Пилатес» Д. Остин 2004 г.

19. «Ритмическая гимнастика» (справочник) Э.И. Михайлова, Ю.И. Иванов, 1987 г.
20. Стретчинг в профессиональном обучении хореографии. Методическое пособие для студентов хореографических отделений ВУЗов Культуры и искусств. (РАТИ) Москва 2005г.
21. Тарасов Н.И. Классический танец. Школа мужского исполнительства / Н.И.Тарасов. – М. 1986.
22. «Танец Модерн» Н.А.Александрова, В.А.Голубева, пособие для начинающих, Издательство «Лань» 2007г.
23. «Тело Танцора» Д.С.Халивер, Издательство «Новое слово» 2007г.
24. 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.
25. «Фигура» П. Резен 2004 г.
26. «Фитнес - тренинг для здоровья» (метод. пособие) 2004 г.
27. «Формы» Ф. Шмип, С. Тайверс (метод. пособие) 2004 г.
28. «Хореография в спорте» И.А. Шипилина, 2004 г.
29. «Хореография в гимнастике» Т.С. Лисицкая, 1984 г. В.Ю.Никитин.