

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ  
БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ «КОЛЛЕДЖ-ИНТЕРНАТ  
ЦЕНТР ИСКУССТВ ДЛЯ ОДАРЁННЫХ ДЕТЕЙ СЕВЕРА»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины  
ПОД.07.01. ГИМНАСТИКА  
специальность 52.02.02 ИСКУССТВО ТАНЦА (по видам)

Ханты-Мансийск 2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИ- ПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПОД.07.01. ГИМНАСТИКА**

## **1.1. Область применения рабочей программы:**

Рабочая программа учебной дисциплины ПОД.07.01.Гимнастика является частью образовательной программы среднего профессионального образования в области искусств, интегрированной с образовательными программами основного общего и среднего общего образования (ИОП в ОИ) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 52.02.02 Искусство танца (по видам).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована образовательными учреждениями профессионального образования и дополнительного образования на территории Российской Федерации, работающих по данной специальности либо по дисциплине «Гимнастика». Рабочая программа составлена для дневной формы обучения.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы среднего профессионального образования в области искусств, интегрированной с образовательными программами основного общего и среднего общего образования (ИОП в ОИ):**

ПОД.07.01.Гимнастика относится к ОД.00. Общеобразовательный учебный цикл ОД.01. Общеобразовательный учебный цикл, реализующий федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования ПО.07. Предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» согласно ФГОС и ИОП в ОИ.

## **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

**Цели:** способствовать дальнейшему росту, общему развитию и укреплению организма детей. Особое значение приобретает гармоническое развитие мышечной системы и формирование правильной осанки, умеренная функциональная подготовка внутренних органов и закаливание. Много внимания требует дальнейшее овладение основами движений, прочное усвоение элементарной техники важнейших двигательных навыков и соответствующее развитие двигательных и волевых качеств.

### **Задачи:**

- всестороннее изучение учащимися своих движений и двигательных возможностей: систематизация приобретаемых знаний, повышение сознательности и проявление большей волевой устойчивости в осуществляемых действиях; дальнейшее совершенствование органов чувств и координации движений.

- осторожное преодоление диспропорций учащихся в своем физическом развитии и систематическая функциональная подготовка организма подростков к повышенным напряжениям вызываемым стремлением к практическим достижениям. (Все это требует тщательной организации занятий и правильной оценки сил детей, тем более, что склонность их к интенсивной деятельности велика, а способность трезво оценивать свои силы еще недостаточна. Особенно важно и трудно воспитать в занятиях сознательную дисциплину, навыки организованности и чувства коллективизма в занятиях.)

Изучение предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должно обеспечить:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения должны отражать:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной, лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) выполнять комплексы специальных хореографических упражнений на развитие профессионально необходимых физических качеств;

5) соблюдать требования к безопасности при выполнении тренажа классического танца;

6) составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма и требований получаемой профессии, осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.

Артист балета ансамбля песни и танца, танцевального коллектива; преподаватель, должен обладать **следующими компетенциями**, включающими в себя способность:

**ОК 1.** Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

**ОК 2.** Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

**ОК 12.** Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

**ПК 1.6.** Сохранять и поддерживать собственную внешнюю физическую и профессиональную форму.

#### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 103 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 103 часа. Время на самостоятельную работу исходя из учебного плана не выделено.

Нормативный срок освоения рабочей программы 2 года (с 1-ого по 4-ый семестр). Обучение проводится рассредоточено по всему периоду обучения: в 1-2 семестре по 1 часу 1 раз в неделю, в 3-4 семестрах по 2 часа 1 раз в неделю.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПОД.07.01. ГИМНАСТИКА

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы:

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	103
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	103
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Текущий контроль – контрольный урок в виде практического показа (1-3 семестры)	
Промежуточный контроль - дифференцированный зачет в форме практического показа (4 семестр)	

### 2.2. Примерный тематический план учебной дисциплины ПОД.07.01. Гимнастика:

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов			
		1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.
1.	Общеразвивающие упражнения	2			
2.	Развитие гибкости и подвижности шейного отдела	1			
3.	Развитие гибкости плечевого пояса	1			
4.	Развитие подвижности тазобедренного сустава	2			
5.	Развитие выворотности стопы	2			
6.	Развитие гибкости и силы поясничного отдела	1			
	<b>Контрольный урок</b>	<b>1</b>			
7.	Развитие эластичности подколенных связок	2			
8.	Развитие подвижности и силы голеностопа	1			
9.	Шпагаты	1			
10.	Мостики	1			
	<b>Контрольный урок</b>	<b>1</b>			
11.	Партерный тренаж		3		
12.	Укрепление мышц брюшного пресса		2		
13.	Развитие гибкости и силы длинных мышц спины		2		
14.	Работа над развитием всех групп мышц		3		
	<b>Контрольный урок</b>		<b>1</b>		

15.	Развитие прыжка		3		
16.	Развитие танцевального шага		4		
	<b>Контрольный урок</b>		<b>1</b>		
1.	Общеразвивающие упражнения			6	
2.	Развитие гибкости и подвижности шейного отдела			4	
3.	Развитие гибкости плечевого пояса			6	
	<b>Контрольный урок</b>			<b>2</b>	
4.	Развитие подвижности тазобедренного сустава			4	
5.	Развитие выворотности стопы			4	
6.	Развитие гибкости и силы поясничного отдела			2	
7.	Развитие эластичности подколенных связок			2	
	<b>Контрольный урок</b>			<b>2</b>	
8.	Развитие подвижности и силы голеностопа				4
9.	Шпагаты				4
10.	Мостики				4
11.	Партерный тренаж				8
	<b>Контрольный урок</b>				<b>2</b>
12.	Укрепление мышц брюшного пресса				2
13.	Развитие гибкости и силы длинных мышц спины				2
14.	Работа над развитием всех групп мышц				2
15.	Развитие прыжка				2
16.	Развитие танцевального шага				2
	Подготовка к зачёту				2
	<b>Зачёт</b>				<b>2</b>
<b>Итого:</b>			<b>103</b>		

### 2.3. Содержание учебной дисциплины ПОД.07.01. Гимнастика:

Структура урока гимнастики может быть представлена в виде трех взаимосвязанных частей: подготовительной, основной и заключительной.

#### 1-я часть урока – вводная (подготовительная)

Назначение: введение занимающихся в урок.

Основные задачи: организация занимающихся, установление непосредственного, «рабочего» контакта преподавателя с группой, организация внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся, подготовка их организма к выполнению упражнений основной части урока.

Характерные средства: строевые и порядковые упражнения, бег, прыжки, ходьба, упражнения со скакалкой, выполнение усложненных заданий, упражнения на быстроту и точность реакций, некоторые подвижные игры, преодоление полос препятствий, специальные комплексы упражнений общей разминки.

Задачи вводной части урока почти не меняются в уроках для групп различной подготовленности и в различных периодах тренировочного цикла. Продолжительность ее равна 10 минутам.

#### 2-я часть урока – основная

Назначение: формирование жизненно необходимых и специальных гимнастических навыков и умений, совершенствование двигательных, моральных и волевых качеств.

Основные задачи: изучение основных гимнастических упражнений и спортивных упражнений прикладного характера, а также подготовительных и вспомогательных упражнений, необходимых для овладения основными; обучение правильному применению усвоенных знаний, умений и навыков и приобретенных качеств в различных изменяющихся условиях, в том числе в обстановке спортивной деятельности; специальная тренировка сердечнососудистой и дыхательной систем; специальное развитие и тренировка силы и гибкости; воспитание и совершенствование моральных и волевых качеств – активности, смелости, решительности, настойчивости, чувства коллективизма и др., воспитание и совершенствование ориентировки в пространстве и во времени, совершенствование умения координировать движения, развитие быстроты, выносливости и ловкости, мягкости и пластичности движений.

Характерные средства: прикладные упражнения; подвижные игры; бег на скорость и продолжительный бег на выносливость; прыжки в высоту, далеко-высокие, в длину, с шестом, в глубину; специальные упражнения для развития быстроты и точности реакции; специальные упражнения тренировочного характера для совершенствования силы и гибкости; упражнения из программы гимнастического многоборья – вольные упражнения, упражнения на снарядах, акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в равновесии, упражнения художественной гимнастики.

Продолжительность основной части урока зависит от продолжительности урока в целом. Она колеблется от 30 до 70 минут (в 90 -минутном уроке). Основная часть урока всегда изменяется по содержанию, продолжительности и интенсивности проведения, в зависимости от условий и особенностей коллектива занимающихся.

### **3-я часть – заключительная**

Назначение: завершение учебной работы занимающихся.

Основные задачи: постепенное снижение нагрузки на организм; подведение итогов занятий и переключение занимающихся на отдых или другую последующую деятельность.

Характерные средства: строевые и порядковые упражнения, некоторые дыхательные упражнения, различные формы гимнастической ходьбы, специальные упражнения на расслабление, упражнения для поддержания правильной осанки; коллективная песня; массаж, самомассаж, душ и другие процедуры того же порядка.

Продолжительность заключительной части урока в зависимости от содержания основной части колеблется от 5 до 10 минут.

Построение заключительной части примерно одинаково во всех циклах и периодах и для гимнастов различной подготовки.

Степень напряжения или интенсивности сокращения мышц можно регулировать: изменением исходного положения, направления, амплитуды, одновременности или последовательности и скорости движений отдельных частей тела; использованием дополнительной весовой нагрузки или веса собственного тела; включением активного сопротивления партнера или повышением личного волевого усилия; увеличением преодолеваемых внешних препятствий. Пользуясь указанными приемами, следует обязательно учитывать допустимую на данной ступени обучения сложность выполняемых упражнений, так как нельзя нарушать правильную последовательность овладения техникой движений и усложнять таким образом процесс обучения.

Определить нужное количество повторений упражнения нелегко. Это зависит не только от состояния организма, но и от того, какое состояние должно быть создано для успешного выполнения последующих упражнений. Количество повторений должно быть таким, чтобы обычная для занимающихся повседневная нагрузка была несколько превышена. Следовательно, очень важно знать привычный для занимающихся уровень усилий.

Большое значение в регулировке психической деятельности имеет правильное чередование упражнений: технически более сложных и простых, недостаточно знакомых и хорошо известных, вполне безопасных и требующих смелости и решительности и т. п.

Вместе с тем большое значение имеет достаточное разнообразие упражнений, наличие среди них заведомо любимых упражнений, а также внимательное отношение преподавателя к занимающимся, энергичное, бодрое ведение занятий, удовлетворение положительных интересов занимающихся, предоставление им возможности для проявления личной активности и пр. На состояние психики влияет также правильная дозировка мышечных напряжений, создание гигиенической обстановки для занятий и пр.

### **1. Общеразвивающие упражнения**

Общеразвивающими упражнениями называются движения руками, ногами, туловищем и головой, выполняемые с различным мышечным напряжением, разной скоростью и амплитудой. Цель их – общее физическое развитие и подготовка занимающихся к овладению сложными двигательными действиями.

Выполнение общеразвивающих упражнений способствует развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем, что способствует улучшению физического развития, работоспособности, укреплению здоровья занимающихся.

Нагрузка изменяется в зависимости от интенсивности мышечных напряжений, с которой выполняются упражнения. Повышение интенсивности мышечных напряжений достигается:

- 1) увеличением продолжительности (количества повторений упражнения);
- 2) повышением скорости выполнения упражнений;
- 3) изменением исходных положений;
- 4) сокращением интервалов отдыха.

Упражнения в уроке выстраиваются по следующему принципу:

- 1) первым идут упражнения на ощущение правильной осанки, чтобы создавать установку на сохранение её при выполнении следующих упражнений;
- 2) вторым и третьим выполняются упражнения, в которых заняты большие группы мышц (ходьба, приседания, выпады и т.д.). Эти упражнения активизируют действие всех органов и систем, что важно для подготовки организма к предстоящей работе;
- 3) следующим в комплексе должны быть упражнения для различных групп мышц (рук, плечевого пояса, спины брюшного пресса, ног).
- 4) далее в комплекс включается 2-3 наиболее интенсивных и сложных упражнений для всех частей тела;
- 5) в конце комплекса выполняются упражнения умеренной интенсивности.

### **2. Развитие гибкости и подвижности шейного отдела**

Работу над развитием шейных позвонков в наклонах и поворотах головы начинают в первом классе с первых же дней занятий в виде отдельных упражнений. Потому что голова так же, как и руки, корпус и ноги, должна «работать» в системе. Естественный поворот головы без напряжения даёт более строгую классическую форму движения. Чтобы голова, поворачиваясь, не вела за собой корпуса, необходимо растяжение шейной мускулатуры.

1. Стоя или сидя наклоняйте голову вправо или влево до лёгкого натяжения.

2. Осторожно усиливайте наклон головы, надавливая на неё рукой, при этом противоположную руку тяните вниз, усиливая растяжение.

3. Осторожно усиливайте наклон головы, надавливая на неё рукой, при этом противоположную руку тяните вниз, усиливая растяжение.



4. Нагните голову вперёд и вниз. Усиливать наклон руками не следует, чтобы не повредить шейные позвонки.

5. Двигайте голову вперёд и вверх, чтобы растянуть передние мышцы шеи.

6. Положите левую или правую руку на левую или правую сторону головы и медленно усиливайте давление, не допуская наклона головы. Вслед за этим потяните голову в противоположном направлении.

7. Медленно поворачивайте голову влево и вправо. У этого упражнения нет усиленных форм, чтобы не допустить повреждения шейного отдела позвоночника.

### **3. Развитие гибкости плечевого пояса**

Растягивающие упражнения для верхней части туловища имеют значение не только для предупреждения скованности мышц, но и для улучшения осанки и общего внешнего вида.

1. Руку согните в локте. Поместите ладонь за головой между лопатками, второй рукой надавите на локоть, и осторожно усиливайте нажим движением за голову. Прodelайте это упражнение с обеими руками.

2. Сомкните кисти рук сзади и медленно поднимайте прямые руки вверх. Важно: не наклоняйтесь вперёд.

3. Возьмите одной рукой другую и поднимите руки вверх над головой. Медленно отводите прямые руки назад. Важно: не прогибайтесь в пояснице.

4. Согните правую руку за спиной, чтобы предплечье и кисть образовали вертикальную линию, ладонью наружу. На вдохе вытяните левую руку над головой, на выдохе согните её и сцепите пальцы обеих рук за спиной. Повторите, поменяв положение рук.

5. Встаньте на колени, сядьте на пятки и сцепите пальцы рук за спиной. «Раскройте» грудную клетку и выпрямите сцепленные руки. На выдохе наклонитесь вперёд и, не отрывая таза от пяток, вытяните руки назад-вверх перпендикулярно полу. Грудь прижмите к коленям.

6. Сидя на пятках, корпус с вытянутыми руками сложить вперёд. Теперь по 10 секунд тянуть левую, затем правую руку вверх, не поворачивая плеча. Вторая рука в это время остаётся на полу. Растяжение при помощи «кошачьего выгиба» со скрещенными руками.

### **4. Развитие подвижности тазобедренного сустава**

Подвижный тазобедренный сустав – основа многих упражнений при занятиях хореографией. Они выполняют множество функций. В разное время и в разной плоскости они должны быть одновременно устойчивыми и подвижными, отвечать за отводящие, приводящие движения, обеспечивать вращение бедра.

Комплекс на развитие тазобедренного сустава:

- для задней поверхности бедра:

1. Стоя, слегка согните ноги и наклонитесь вперёд, руками упритесь в колени. Поочередно разгибайте то левую, то правую ногу. Важно: корпус наклонён так, чтобы спина оставалась прямой, как доска.

2. Стоя, ноги сомкнуты и слегка согнуты, возьмитесь за ваши берцовые кости и медленно разгибайте ноги. Конечная цель: разогнуть ноги с прямой спиной. Ни в коем случае не округляйте поясницу.

3. Сидя, ноги вытянуты в коленях и стопах, ноги вместе. Наклоняйтесь вперёд до тех пор, пока спина остаётся прямой. Можно взяться руками за щиколотки и, сгибая локти, тянуться вперёд и вверх. Не округляйте поясницу. То же упражнение можно делать с сокращёнными стопами

4. Лёжа на спине, одну ногу поставить, прижав ступню к полу, другую вытянуть вверх под прямым углом к корпусу и затем руками тянуть её отвесно вниз. Важно: спина должна быть плотно прижата к полу, стопа вытянутой ноги сокращена.

- для боковой поверхности бедра:

5. Сидя прямо (спина прямая), правая нога вытянута, левую ступню поставить справа от правого колена. Обопритесь левой рукой о пол. Правый локоть лежит на левой стороне левого колена, тяните левую ногу направо и одновременно поворачивайте корпус влево. Спину держать прямой. Переменить ногу.

6. Стоя лицом к палке (станку), опорная нога выворотна и вытянута, работающая нога согнута в колени и лежит на палке ступнёй, колено при этом тянется к палке. Когда колено касается палки (нога лежит на станке ступнёй и коленом прямо перед собой), можно делать небольшое приседание на опорной ноге (колено при этом смотрит точно на пальцы опорной ноги), спина абсолютно прямая. А также – наклон вперёд прямым корпусом к работающей ноге.

- для внутренней поверхности бедра:

7. Стоя по шестой позиции; сделать выпад в сторону левой ногой примерно на 1 – 1,5 метра. Правую ступню слегка поверните внутрь, а левую – наружу, так, чтобы левая пятка находилась на одной прямой со сводом правой ступни, левая стопа перпендикулярна правой. Ступни плотно прижаты к полу. Согнутое колено медленно тянуть наружу и назад, не прилагая дополнительного нажима. Приседайте как можно ниже, чтобы почувствовать, как растягивается внутренняя поверхность бёдер. Колено согнутой ноги на одной прямой с пяткой. Следите, чтобы голень согнутой ноги была перпендикулярна полу. Переменить ногу.

8. Расставьте ноги на ширину около 1 метра, стопы параллельно. Вытяните руки в стороны ладонями вниз. Носок правой ноги слегка поверните внутрь, а носок левой – наружу, так, чтобы левая ступня стояла перпендикулярно правой, левая пятка находилась на одной линии со сводом правой стопы. Поверните таз и бёдра направо и вытягивайте позвоночник в наклоне влево. Мышцы передней поверхности бёдер напряжены, коленные чашечки подтянуты вверх. Напрягите ягодицы, втяните копчик и, растягивая позвоночник, наклоняйтесь в сторону, пока левая рука не коснётся вытянутой левой ноги или пола, посмотрите вверх. Руки должны образовывать одну прямую линию. На первых порах, когда тазобедренные суставы ещё не приобрели достаточной гибкости, не старайтесь наклониться очень низко и не поддавайтесь соблазну достать до пола, согнувшись в талии. Это приведёт к тому, что туловище наклонится вперёд и нижняя часть позвоночника не растянется

- для передней поверхности бедра:

9. Стоя, ноги вместе, согните левую или правую ногу в колене, возьмитесь за левую или правую ступню и подтягивайте её к ягодице. При этом оба бедра должны быть сомкнуты параллельно друг другу. Нога, на которой вы стоите, полностью выпрямлена. Важно: не прогибайтесь в пояснице.

## **5. Развитие выворотности стопы**

Выворотность — это способность организма принять положение, в котором оси нижних конечностей так ротированы наружу, что колени и стопы расположены во фронтальной плоскости (т.е. развернуты на 180°).

Наличие и характер воспитания выворотности напрямую зависит от анатомических особенностей строения опорно-двигательного аппарата. Являясь анатомической особенностью, выворотность на прямую не зависит от функции мышечной системы, не является врождённым качеством. Поэтому выворотность – не физическое качество. Правильнее говорить о воспитании, а не о развитии выворотности, так как в отличие от основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость) выворотность в онтогенезе не развивается.

Выворотность ног - это обязательное условие исполнительской техники классического танца. Она способствует более свободному, пластически завершённому движению ног, увеличивает площадь опоры, следовательно, повышает устойчивость.

Площадь опоры будет более значительной, если выворотные ноги примут положение I позиции. Во II, особенно в IV позиции площадь опоры еще более увеличивается.

Успешно освоить устойчивость помогает твердое соблюдение следующих правил. Ступни ног всегда плотно и равномерно примыкают к поверхности пола. Пальцы ног, как

цепкие щупальца, с силой удерживают равновесие, не допуская малейшего его нарушения; пятки плотно, с хорошим эластичным упором примыкают к полу. Следует избегать навала на большой палец, так как он сокращает площадь опоры и снижает устойчивость.

Комплекс:

#### 1. Вытягивание стоп на себя и от себя

Сядьте на пол и выпрямите ноги перед собой. Важно следить за тем, чтобы во время натягивания стопы на себя большой палец, мизинец и пятка оставались в одной плоскости. Только при этом условии мышцы будут укрепляться и растягиваться сбалансировано, что предотвратит (или уменьшит) заваливание на внешнюю или внутреннюю часть стопы во время ходьбы и бега.

При натягивании стопы от себя, старайтесь вытягивать пальцы ног, будто удлиняя их, а не подкручивать под свод стопы. Повторите 10 раз.

#### 2. Круговые движения стопами

Выполните 10 круговых движений стопами внутрь, стремясь коснуться пола косточками больших пальцев, и 10 – наружу, пытаясь коснуться пола внешней стороной мизинца.

#### 3. Выворотная складочка

Сесть на пол, развернуть стопы в первую позицию, сократить, колени предельно натянуты. Обхватить руками носки стоп и силой притянуть их к полу. В это время делаем наклон грудью к ногам (2-3 мин).

#### 4. Складочка с оттягиванием носка

То же положение, рукой пролезает под одноимённое колено и обхватываем косточку и пальцы стопы. Тянем пальцы на себя, а пятку в потолок, стараемся предельно вытянуть колено (2-3 мин). То же с другой ноги. Затем одновременно двумя руками и обеими ногами.

#### 5. «Паучок»

В положении сидя, сгибаем колени, продеваем под колени руки и обхватываем косточку и пальцы стопы. Пятку тянем вперёд, а носок на себя. Постепенно выпрямляем одну ногу (10-15 медленных вытягиваний ноги вперёд с каждой ноги).

#### 6. Первая позиция

Ложимся на живот, ноги раскрываем в первую позицию, другой человек садится на пятки, для фиксации позиции.

#### 7. Ноги вверх

Лечь на спину, руки вдоль тела, ноги по первой позиции. Медленно поднимаем ноги вверх, сохраняя позицию. Стараемся прочувствовать, как бедра, колени и стопы разворачиваются. Следим за напряжением ног при опускании их вниз. 10 подъёмов с сокращёнными стопами и 10 подъёмов с натянутыми.

### **6. Развитие гибкости и силы поясничного отдела**

Гибкость заключается не только в способности с лёгкостью дотянуться руками до пола или сесть на шпагат. Гибкая спина отвечает за формирование гармоничного силуэта и идеальной осанки. Кроме того, она ответственна за координацию движений и помогает достичь отличных результатов в занятии танцами и в других видах спорта. Развить пластику движений и сделать позвоночник здоровым помогут упражнения для гибкости спины.

1. Возьмите одной рукой другую и поднимите руки вверх над головой. Слегка согните сомкнутые ноги и попеременно наклоняйте туловище то влево, то вправо. Следите, чтобы не было прогиба в пояснице.

2. Для усиления предыдущего упражнения одну руку согните за головой, а второй рукой осторожно надавите на локоть. Здесь тоже нельзя допустить прогиба в пояснице.

3. Поворачивайте корпус попеременно то влево, то вправо, а таз в это время поворачивайте в противоположном направлении.

4. Сидя с вытянутыми ногами, руки свободно опущены или отведены в стороны,

образуя прямую линию. Держите спину прямой, как доска, ступни подайте на себя («сократите»), и медленно подтягивайте к ягодицам пятки, не отрывая их от пола. Колени удерживайте вместе. В предельном положении выдержать 10 секунд, затем растянуться при помощи «кошачьего выгиба».

6. Лёжа на спине, поставьте согнутые в коленях ноги, пятки как можно ближе к ягодицам, поднимите носки вверх (пятки не отрываются от пола) и сверните корпус калачиком, насколько возможно, не отрывая пяток от пола. Вытяните руки по обе стороны от ног и держите так 10 секунд. Для растяжения сделайте глубокий вдох в живот.

7. Как предыдущее упражнение, на сей раз корпус разверните и обе руки держите рядом справа или слева от ног.

### **7. Развитие эластичности подколенных связок**

Как правило, тугие подколенные связки являются причиной недостаточной гибкости, поэтому для развития данного качества рекомендуются следующие упражнения.

1. Из упора сидя сзади, согнув правую, левую вперед-книзу с захватом за голеностоп (стопа разогнута).

1-8 – вперед-книзу;

1-8 – вперед;

1-8 – вперед-кверху;

1-7 – вверх;

8 – И.п.

Пружинящие движения или статическое удержание.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз, предплечья вперед, кисти в кулак.

1 – полунаклон вперед, взмах руками назад;

2 – наклон вперед, руки назад;

3 – наклон вперед касаясь ладонями пола;

4 – И.п.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – наклон вперед к правой;

2 – наклон вперед;

3 – наклон вперед к левой;

4 – И.п.

4. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс.

1-3 – наклон вперед, касаясь ладонями пола;

4 – стойка ноги врозь;

1-3 – наклон вперед, касаясь ладонями пола;

4 – узкая стойка ноги врозь;

1-3 – наклон вперед, касаясь ладонями пола;

4 – сомкнутая стойка;

1-3 – наклон вперед, касаясь ладонями пола;

4 – И.п.

5. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – наклон вперед с захватом;

2-7 – держать;

8 – узкая стойка ноги врозь;

1 – наклон вперед с захватом;

2-7 – держать;

8 – И.п.

6. И.п. – сед ноги врозь, руки вверх.

1 – наклон вперед;

2-7 – пружинящие движения;

8 – сед руки вверх;

1 – наклон вперед;

- 2-7 – пружинящие движения;  
 8 – И.П.  
 7. И.п. – сед ноги врозь, руки вверх (стопы разогнуты).  
 1 – наклон вперед с захватом;  
 2-7 – держать;  
 8 – сед руки вверх;  
 1 – наклон вперед хватом за голеностопы;  
 2-7 – держать;  
 8 – И.п.  
 8. И.п. – сед согнув правую, руки вверх.  
 1-8 – наклон с захватом или пружинящие движения.  
 9. И.п. – упор сидя сзади, согнув правую, левую вперед-кверху с захватом, стопа разогнута. Статическое удержание или пружинящие движения  
 8-16 счетов.  
 10. И.п. – сед левую в сторону, голень назад, наклон вперед к правой хватом за голеностоп (стопа разогнута). Статическое удержание или пружинящие движения  
 8-16 счетов.  
 11. И.п. – упор сидя сзади, ноги на возвышенности, наклон вперед хватом за голеностопные суставы (стопы разогнуты); постепенно увеличивая высоту возвышенности, удерживать 8-16 счетов.  
 12. И.п. – сед согнув ноги хватом за стопы;  
 1-8 – поочередное переступание ногами до положения сед хватом за голеностопные суставы;  
 1– 8 – статическое удержание.  
 13. И.п. – упор сидя сзади на предплечьях, согнув правую.  
 1 – взмах левой вперед (стопа разогнута);  
 2 – И.п.;  
 3 – взмах левой вперед—кверху;  
 4 – И.п.  
 14. И.п. – упор сидя сзади согнув правую.  
 1 – взмах левой вперед-кверху;  
 2 – И.п.;  
 3 – взмах левой вперед кверху с хватом за голеностоп;  
 4 – И.п.  
 15. И.п. – сед ноги врозь.  
 1 – сед углом, хватом за голеностопы;  
 2– 7 – держать;  
 8 – И.п.

## **8. Развитие подвижности голеностопа**

Все ниже предложенные упражнения повторяются по несколько раз.

1. Сидя на полу, ноги прямые, пятки и носки вместе. Руки или спокойно опущены вдоль корпуса, либо лежат на коленях. Корпус прямой, подтянутый, плечи «раскрыты». Пальцы ног вытянуты так, чтобы к полу стремились большие пальцы ног. Потяните на себя только пальцы ног (сократите), при этом в подъеме ноги вытянуты. И затем вытяните пальцы обратно.

2. Сидя, как и в первом упражнении, потяните на себя сначала только пальцы ног, затем сократите всю стопу, затем скрючьте пальцы и вытяните стопу в подъеме. Очень важно: не расслаблять спину и держать подтянутыми коленные чашечки.

3. Сидя, подтяните к себе носки (сократите стопу) и одновременно скрючьте пальцы. Затем вытяните ступни в подъеме и одновременно потяните на себя пальцы. Следите за спиной и коленями.

4. Сидя, потяните на себя обе стопы и затем вытяните их обратно до кончиков

пальцев.

5. Сидя, ноги вместе, вытянуты в коленях и стопах. Потяните на себя правую ступню, левая при этом остаётся вытянутой. Теперь потяните на себя левую ступню, а правую вытяните обратно так, чтобы пальцы стремились достать пол. Теперь опять потяните на себя правую ступню, а левую вытяните обратно. Так поочередно и сокращайте и вытягивайте стопы.

6. Сидя, разверните ноги в первую позицию (разверните бёдра, колени, пятки вместе, носки врозь), пальцы вытянуты, мизинцы стремятся к полу. Ступни попеременно тянуть к себе и от себя, стараясь провести по полу внешним ребром стопы. Следите, чтобы колени были вместе и подтянуты.

7. Круговые движения стопы. Сидя, стопы вместе по шестой позиции, вытянуты в пальцах и подъёмах. Потяните на себя стопы, затем в этом сокращённом положении разверните их в первую позицию (старайтесь положить мизинцы на пол), двигая внешние ребра стоп по полу, вытяните пальцы и подъём, заверните вытянутые стопы в шестую исходную позицию. Дальше повторяется всё сначала.

8. Круговые движения стопы в обратном направлении. Сидя, стопы вместе по шестой позиции, вытянуты в пальцах и подъёмах. Разверните ноги в первую позицию с вытянутыми пальцами, скользя внешним ребром по полу, сократите стопы, заверните ноги в шестую позицию, пальцы остаются подтянутыми к себе, вытяните стопы до кончиков пальцев. Дальше повторяется всё сначала.

9. Стоя лицом к стулу или станку, возьмитесь руками за станок или за спинку стула, ноги по шестой позиции, отставьте одну ступню подальше назад и медленно сгибайте переднее колено, не отрывая задней ступни от пола. Важно: не прогибаться в пояснице и держать отставленную ногу вытянутой. Перемените ногу.

## 9. Шпагаты

**Шпага́т** — положение тела, при котором расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бёдер образуют угол в 180 градусов.

Существует два вида шпагата: «поперечный» (ноги разведены в стороны) и «продольный» (ноги разведены вперёд и назад). Продольный различается на «правый» и «левый» — в зависимости от ноги, вытянутой вперёд. При хорошей гибкости шпагаты могут выполняться не только сидя на полу, но и на провисе, когда одна или обе стопы размещаются на опорах какой-либо высоты — при этом угол разведения ног превышает 180°. Шпагаты могут выполняться в движении, стоя на одной ноге («вертикальный»), на прыжке, стоя на руках и т. д.

Возможность садиться на шпагат зависит от природных данных: строения тела и внутреннего состава мышечных волокон.

Прежде чем приступать к растяжке, нужно сделать разминку. Подойдут лёгкий бег, прыжки. Затем следует разогреть основные группы мышц: выполнить приседания, чтобы включить мышцы ног, отжимания — они подготовят мышцы рук и груди, а также простой комплекс для пресса.

1. Боковые выпады. Глубоко присесть. Колено опорной ноги отведено в сторону, угол в колене прямой. Вторую ногу выпрямить, носок натянуть на себя. Спину держать прямо. Пружинить в этом положении несколько секунд. Затем перенести вес тела на другую ногу и повторить всё с ней. Не менее 5 повторов для каждой стороны.

2. Глубокий выпад вперёд. Колено опорной ноги не должно выходить за носок. Задняя — прямая, колено подтянуто. Задержаться в этом положении, затем поменять ноги и повторить на другую сторону.

3. Сесть на пятки, выпрямив спину. Осторожно развести стопы в стороны, разместив таз на полу между ними. Угол разведения постепенно увеличиваем.

4. Сесть с прямой спиной и соединить стопы. Задача положить бёдра на пол. За-

тем оставаясь в этом положении, наклоняем корпус вперед, стараясь не округлять спину.

5. Сесть с прямой спиной, вытянув ноги вперед. Одну ногу согнуть и положить стопу на противоположное бедро. Тянуться к прямой ноге, помогая себе одноименной рукой. В наклоне стараться не округлять спину. В наклоне задержаться. Повторить на другую сторону.

6. Сидя с вытянутыми ногами и прямой спиной, согните одну ногу и перенесите ее через другую, расположив стопу с внешней стороны бедра. Тянуться к прямой ноге, стараясь держать спину прямой. Задержаться в нижней точке.

7. Сидя с вытянутыми ногами и прямой спиной, одну ногу оставить вытянутой, а вторую согнуть, разместив стопу у наружной стороны бедра. Тянуться к прямой ноге, стараясь сохранить спину прямой. Подтягивать себя руками, держась за стопу.

8. Складочка. Выпрямить ноги и спину и наклониться вперед, стараясь держать спину ровной. Задержаться в этом положении на сколько возможно дольше. Задача не достать лбом колени, а тянуться животом к бедрам, макушкой – вперед.

9. Одну ногу вытянуть, вторую захватить за стопу обеими руками, согнув колени. Плавно выпрямить ее и зафиксировать. Не менее 10 раз.

### **10. Мостики**

Мостик – это гимнастическое упражнение, выполняя которое можно укрепить мышцы спины, выправить осанку, развить гибкость и улучшить кровообращение тканей, окружающих позвоночные диски.

Положение тела в «мостике»:

- Спина при выполнении мостика должна быть выгнута по дуге. Мостик с прямой спиной, сделанный за счет конечностей, является неправильным.

-Ягодицы должны находиться выше головы и плеч.

- Конечности должны быть максимально прямыми, руки стоять на ладонях, а ноги на стопах. Расстояние между ладонями (как и между стопами) должно быть равно ширине плеч. Добиться такого уровня исполнения непросто, но мы сейчас говорим об идеальном варианте.

- Дыхание должно быть свободным, без задержек.

Для того чтобы научиться выполнять мостик правильно, нужно последовательно отработать все подводящие к нему упражнения. Перечислим эти упражнения, а далее дадим описание каждому из них. Они расположены в порядке возрастания сложности:

-мостик с упором на плечи;

-прямой мостик (возможно, вы слышали об этом упражнении под названием «обратная планка»);

-мостик со скамьи;

-полумостик;

-классический полный вариант;

-мостик по стенке вниз и вверх;

-ход на мостик из положения стоя;

-подъем с мостика в положение стоя.

#### **Подводящие упражнения**

##### **Мостик с упора на плечи**

Для выполнения этого упражнения следует лечь на спину и поставить стопы на пол, согнув ноги в коленях. Руки можно вытянуть вдоль тела или сложить на живот. Это исходное положение.

Далее, опираясь на плечи, нужно поднять таз максимально высоко и прогнуться в нижней части спины. Стопы при этом остаются на полу.

##### **Обратная планка**

Исходное положение: сидя на полу, ноги прямые, вытянуты перед собой. Ладонь-

ни упираются в пол по обе стороны от корпуса, пальцы направлены вперед. Спину следует держать абсолютно ровно.

Далее, поднимите таз от пола и разогните корпус до прямой линии. Стопы в этом положении будут опираться на пятки, а взгляд направлен вверх по диагонали. Голову к подбородку не прижимаем и шею не сгибаем. Все туловище – одна прямая линия.

#### Выход в мостик со скамьи

Для тренировки этого упражнения вам потребуется скамья, невысокий ящик или другая устойчивая опора. Сядьте на скамью, поставьте ладони на ее край по обе стороны от себя. Продвиньтесь ногами вперед и опуститесь на скамью плечами. Переставьте руки так, чтобы ладони полностью находились на скамье, а пальцы были направлены к ногам. При этом стопы должны стоять на полу, а колени быть согнутыми под прямым углом. Поднимитесь от скамьи за счет силы рук и максимально прогните спину. Вы почти уже встали на мостик!

#### Полумостик

Возьмите мяч или небольшой пуфик. Подойдет любой невысокий предмет. Сядьте на пол, а мяч положите сзади. Затем лягте на него серединой спины.

Ноги поставьте на пол и согните в коленях. Руки через верх поставьте на пол возле головы, пальцами к ногам. Расслабьте шею и опустите голову вниз. Из такого положения разогните руки и ноги и максимально прогните спину.

#### Классический мостик

Это упражнение выполняется точно так же, как предыдущее, только без мяча. В прогиб вы поднимаетесь сразу с пола. Голова при этом свободно опущена вниз, напряжения в шее нет. Расстояние между ногами (как и между руками) равно ширине плеч. Старайтесь максимально выгнуть спину и полностью выпрямить конечности.

Делаем 2 подхода по 15 раз.

Отработка идеального мостика из положения лежа может занять некоторое время. Вы можете остановиться на таком способе выполнения упражнения или же еще усложнить задачу.

#### Усложнение мостика

##### Спуск-подъем по стене

Встаньте спиной к стене на расстоянии 2 шагов от нее. Прогнитесь назад и упритесь в стену ладонями. Пальцы направьте вниз.

Делайте небольшие шаги руками по стене и таким образом опуститесь до самого пола. Ногами можете немного отступать, чтобы расстояние до стены было комфортным. Несколько секунд постоит в мостике.

Теперь нужно забраться руками обратно на стену. Это сложнее, чем спуск, и требует более значительных усилий. Все движения выполняются в обратном порядке. В конечной точке вы должны вернуться в исходное положение – стоя спиной к стене.

##### Мостик из положения стоя

Встаньте ровно, ноги на ширине плеч, руки поставьте на пояс. Далее: присогните колени и прогнитесь тазом вперед, голову отклоните назад. Вы должны видеть пространство за собой.

Когда почувствуете, что дальнейший прогиб приведет к потере равновесия, поднимите руки, согните кисти так, чтобы пальцы были направлены назад.

Максимально отводите назад руки, прогибайте спину, отводите вперед таз и пружиньте ногами. Ваша задача – преодолеть страх падения и мягко приземлиться ладонями на пол за спиной.

Когда ваши руки коснутся пола, задержитесь в мостике на несколько секунд и опуститесь на пол.

##### Подъем в положение стоя

Итак, финальная задача. Теперь вам нужно не опуститься в мостик, а наоборот



— подняться из него. Встаньте в исходное положение. Оттолкнитесь руками от пола, качнитесь тазом вперед и присогните ноги. Одновременно с этим за счет мощного усилия мышц пресса поднимите корпус. Можете попробовать соединить это и предыдущее движение. Опускаемся в мостик и поднимаемся из него. Сделайте спуск-подъем три раза, немного отдохните и повторите подход в вертикальное положение.

### **11. Партерный тренаж**

Упражнения, лежа и сидя на полу развивают танцевальный шаг, выворотность у детей, растягивают ахиллово сухожилие, развивают гибкость корпуса, помогают выносливости коленного сустава и стопы.

Партерный тренаж:

- укрепляет мышцы спины;
- укрепляет выворотность бедер;
- развивает танцевальный шаг;
- развивает гибкость корпуса;
- развивает музыкальность и внутреннюю организованность;
- укрепляет мышцы брюшного пресса.

Все упражнения выполняются в сопровождении музыкального инструмента и здесь важно следить за музыкальностью исполнения движений.

#### Упражнения сидя на полу

Исходное положение

Корпус и голова прямо. Ноги вытянуты в коленях и стопах. Руки раскрыты в стороны точно по линии плеч, опущены вниз, средний палец кисти касается пола. Руки растягиваются в длину, как можно дальше от корпуса.

Упражнение №1: Фиксация исходного положения

Музыкальный размер 3/4.

1-2 т. Вступление. Исходное положение.

1-4 т. Фиксация исходного положения.

5-8 т. Руки поднимаются вверх.

9-11 т. Фиксация предыдущего положения.

12-14 т. Руки опускаются в исходное положение.

Упражнение выполняется еще 3 раза.

Упражнение направлено на укрепление спины. Постановку корпуса.

Упражнение №2: Сгибание и вытягивание стоп

Музыкальный размер 2/4.

1 такт – Вступление. Исходное положение.

2 такт – Стопы вытягиваются. Важно сохранить пятки оторванными от пола.

3 такт – Упражнение повторить еще 2 раза

7 такт – Руки поднять вверх.

8 такт – Руки опустить в исходное положение.

Упражнение повторить еще 3 раза.

Упражнение направлено на укрепление голеностопа, растяжение ахиллова сухожилия, выносливости ног в коленях и стопах. укреплению мышц спины.

Упражнение можно выполнять в 2 раза медленнее.

Упражнение №3: Круговое движение стоп en dehors

Музыкальный размер 3/4.

1 такт – Вступление. Исходное положение.

1 такт – Стопы сгибаются, стараясь сохранить выворотное положение ног.

2 такт – Стопы разводятся в первую выворотную позицию.

3 такт – Фиксация предыдущего положения.

4 такт – Стопы, касаясь мизинцами пола, вытягиваются и соединяются вместе, достигая исходного положения.

Упражнение повторяется еще 2 раза.

Упражнение №4: Круговое движение стоп en dedans

Музыкальный размер 3/4.

1 такт – Вступление. Исходное положение.

1 такт – Вытянутые стопы, касаясь мизинцами пола, развести в 1 выворотную позицию.

2 такт – Фиксация предыдущего положения.

3 такт – Стопы сгибаются, стараясь сохранить выворотное положение ног.

4 такт – Стопы вытягиваются, достигая исходного положения.

Упражнение повторяется еще 2 раза.

Упражнение №5: “Лягушка” сидя

Музыкальный размер 3/4.

Исходное положение

Корпус прямо, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты друг к другу. Колени лежат на полу или стараются добиться этого положения.

1-2 такт – Вступление. Исходное положение.

1-4 такт – Фиксация исходного положения.

1-2 такт – Прямой корпус наклонить вперед.

3-4 такт – Возвратить в исходное положение.

Упражнение повторить еще 3 раза.

Упражнение №6: “Наклоны корпуса вперед”

Музыкальный размер 2/4.

1 такт – Вступление. Исходное положение.

1 такт-1/4 Руки через стороны поднять вверх и хлопнуть в ладоши.

1/4 – Скрестить пальцы и развести кисти ладонями вверх, локти вытянуты.

2 такт-1/4 Согнуть стопы.

1/4 – Фиксация предыдущего положения.

3 такт-1/8 – Наклонить корпус как можно ниже, стараясь грудью коснуться коленей. Руки, скрещенные в кистях опустить за стопы. Голова прямо или наклонена вперед вниз. Колени натянуты до предела.

1/8 – Чуть-чуть приподнять корпус и руки.

1/8 – Наклонить корпус вперед как можно ниже, стараясь грудью коснуться коленей. Руки, скрещенные в кистях опустить за стопы, голова прямо или наклонена вперед вниз. Колени натянуты до предела.

1/8 – Чуть-чуть приподнять корпус и руки.

4-6 такт – Повторить движения 3-го такта еще 3 раза.

7 такт 1/4 – Поднять корпус. Руки вытянуты в локтях, скрещенные руки смотрят ладонями вверх. Голова прямо.

1/4 – Разъединить кисти. Ладони смотрят в стороны.

8 такт – руки через стороны опустить вниз в исходное положение. Вытянуть стопы.

Упражнение повторить еще 3 раза.

Упражнение направлено на развитие гибкости корпуса вперед и растяжение связок ахиллова сухожилия.

Упражнения, лежа на спине

Исходное положение

Корпус лежит на спине, на полу. Ноги в выворотном положении лежат на полу вытянутые в коленях и стопах. Руки лежат на полу ладонями в пол, точно в стороны на

уровне плеч (руки могут находиться за головой). Голова прямо, взгляд наверх.

Упражнение №1: Поднимание вытянутых ног вперед и опускание в исходное положение.

Музыкальный размер 3/4

1-2 такт – Вступление. Исходное положение.

1-4 такт – Правая нога, вытянутая в колене и в стопе, в выворотном положении поднимается наверх. Важно следить за выворотностью левой ноги.

1-4 такт – Правая нога опускается в исходное положение.

Упражнение повторить еще 3 раза.

Также выполняется упражнение левой ногой и двумя ногами одновременно.

Упражнение №2: “Лягушка” и вытягивание ног вперед

Музыкальный размер 3/4

1-2 такт – Вступление. Исходное положение.

1-2 такт – Сохраняя исходное положение корпуса, рук и головы согнуть ноги в коленях в невыворотном положении, так, чтобы кончиков пальцев стопы в вытянутом положении касались пола.

3-4 такт – Развести колени в стороны, стараясь коснуться ими пола, стопы вытянуты, кончики пальцев касаются пола, пятки приподняты, как можно выше от пола.

1-4 такт – Кончики пальцев стопы скользят по полу вперед. ноги вытягиваются в коленях, стараясь держаться ближе к полу, достигают исходного положения.

Упражнение повторить еще 3 раза.

Упражнение направлено на развитие выворотности бедра.

Упражнения лежа на боку

Исходное положение:

Корпус лежит на правом боку. Правая рука вытянута вперед и лежит ладонью к полу впереди корпуса на уровне груди. Ноги вытянуты в коленях и в стопах в выворотном положении.

Упражнение №1: *Battements developpes* в сторону

Музыкальный размер 3/4.

1-2 такт – Вступление. Исходное положение.

1-2 такт – Левую ногу согнуть в колене в выворотном положении так, чтобы кончики пальцев касались правого колена сбоку. Следить за вытянутостью правой ноги.

3-4 такт – Фиксация предыдущего положения.

1-2 такт – Левую ногу вытянуть в сторону в выворотном положении.

3-4 такт – Левая нога опускается вниз в исходное положение.

Упражнение повторить еще 3 раза.

Упражнение направлено на развитие выворотности бедер и шага в сторону.

Упражнения лежа на животе

Исходное положение:

Корпус лежит на животе, ноги вытянуты в коленях и в стопах в выворотном положении, пятки соединены. Голова лбом касается пола. Руки согнуты в локтях и лежат на полу. Ладони также на полу у плеч.

Упражнение №1: “Лодочка”

Музыкальный размер 3/4.

Исходное положение:

Корпус лежит на полу. Руки вытянуты в локтях, ладонь левой руки лежит на

полу, на ней сверху ладонь правой руки. Голова опущена вниз, лоб касается пола.

1-2 такт – Вступление. Исходное положение.

1 такт-т – Голову, корпус, ноги одновременно приподнять от пола.

2-6 такт – Фиксация предыдущего положения.

7 такт – Опустить корпус, голову, руки, ноги в исходное положение.

8 такт – Фиксация исходного положения.

Упражнение повторить еще 3 раза.

Упражнение способствует укреплению мышц спины. Следить за вытянутостью ног.

Упражнение №2: “Корзиночка”

Музыкальный размер 3/4.

Исходное положение:

Руки вытянуты вдоль корпуса назад, ладонями в пол.

1-2 такт – Вступление. Исходное положение.

1 такт – Согнуть ноги в коленях.

2 такт – Руками обхватить вытянутую стопу сбоку.

3 такт – Поднять корпус. Руки в локтях вытянуты. Голова прямо.

4-6 такт – Фиксация предыдущего положения.

7 такт – Руки развести в стороны. Ноги вытянуть в коленях и держать не опуская на пол. Руки можно держать в 3 позиции.

8 такт – Корпус, руки, ноги, голову опустить на пол в исходное положение.

Упражнение повторить еще 3 раза

Упражнение способствует развитию гибкости спины и укреплению мышц.

Упражнения стоя на коленях

Исходное положение:

Сидеть с прямым корпусом на коленях, соединенных вместе. Касаясь вытянутых стоп, прижатых к полу. Руки опущены вниз до пола, вытянуты в локтях.

Упражнение № 1: “Прогибание корпуса назад”

Упражнение вводится после 1,5-2 месяцев занятий.

Музыкальный размер 3/4.

1-2 такт – Вступление. Исходное положение.

1 такт – Подняться на коленях, корпус прямо, руки вдоль тела по бокам.

2 такт – Фиксация предыдущего положения.

3-4 такт – Прогнуть корпус назад, бедра подать немного вперед, руки положить за колени сзади.

1-2 такт – Фиксация предыдущего положения.

3 такт – Выпрямить корпус, руки вдоль корпуса по бокам.

4 такт – Опуститься на колени в исходное положение.

Упражнение повторить еще 3 раза

Упражнение способствует развитию гибкости корпуса назад.

## 12. Укрепление мышц брюшного пресса

Мышцы брюшного пресса имеют огромное значение в формировании осанки.

1. Лёжа на спине, руки в стороне прижаты ладонью к полу, ноги вытянуты в коленях и стопах по шестой позиции. Напрягая мышцы брюшного пресса прямые ноги отрывайте от пола, стопы в это время сокращаются и вытягиваются. Ноги медленно поднимаются вверх одновременно с работой стоп. Всего стопы должны сделать 4 раза упражнение «сократить-вытянуть», за это время ноги поднимаются до прямого угла с корпусом. Затем с вытянутыми стопами прямые ноги опускаются на пол. И начинайте всё сначала. Всего 4 раза. Следите, чтобы плечи были прижаты к полу, колени вместе и

обязательно прямые.

2. Как и предыдущее упражнение только по первой позиции ног.

3. Ляг на спину, согни ноги в коленях и разведи ноги в стороны, держи стопы вместе, а руки за головой. Не сгибая спину, немного приподними корпус и задержишься в таком положении на пару секунд. Опустись в исходное положение. Повтори упражнение 10 раз.

4. Упражнение для косых мышц живота. Ляг на спину, согни ноги в коленях, руки вдоль пола. Немного приподними корпус тела и тянись вперед то левой рукой, то правой. Голова и шея должны оставаться на одной линии, а нижняя часть спины — прижатой к полу. Повтори по 15 раз на каждую сторону.

5. Выполнять планку: 10 подходов по 3 секунды.

### **13. Развитие гибкости и силы длинных мышц спины**

1. Лёжа на животе, ноги вместе, прямые, руки в третьей позиции, голова повернута направо. Прогнуться назад, ноги от пола не отрывать. Лечь на пол, повернуть голову налево.

2. Стоя на коленях, ноги вместе, руки на бёдрах. Старайтесь максимально вытянуть позвоночник в области талии. Напрягите мышцы ягодиц и выдвиньте таз вперёд. Плавно, не останавливаясь, прогнитесь назад и коснитесь руками пяток. Не меняя положения бёдер и таза, наклоните голову назад. Упираясь ногами в пол, тянитесь от бёдер вверх. Оставайтесь в наклоне до 30 с., а затем выпрямитесь. Чем менее гибок позвоночник у вашего ребёнка, тем нужнее ваша помощь. Вы можете слегка потянуть на себя его бёдра. Не применяйте силу, старайтесь лишь обеспечить необходимую поддержку, чтобы ребёнок уверенно прогибался назад.

3. Встаньте спиной к станку, ноги вместе, руки поднимите вверх, «раскройте» грудную клетку. Прогнитесь назад (начинайте гнуться под лопатками) так, чтобы коснуться станка кистями рук. И сразу же выпрямляйтесь. Упражнение выполняется несколько раз, в зависимости от тренированности.

После прогибов назад желательно делать перевёрнутые позы, типа «берёзки».

Лёжа на спине, упритесь ладонями в пол. Не отрывая плеч от пола и держа «раскрытой» грудную клетку, поднимите согнутые в коленях ноги. Оторвите от пола поясницу, поднимите колени над головой. Согните руки в локтях и ладонями поддерживайте спину, расположив пальцы горизонтально. Выпрямите ноги и потянитесь от таза вверх, пока всё тело, от плеч до стоп, не образует одну прямую линию. Тянитесь к потолку. Оставайтесь в этом положении, пока не устанете. Выходите из позы постепенно и очень аккуратно. Согните колени, продолжая поддерживать спину руками, затем плавно опуститесь на пол. Начинаящим, чтобы не повредить шею, рекомендуется подложить под шею и плечи одеяло.

### **14. Работа над развитием всех групп мышц**

1. Сидя на полу, ноги вытянуты вместе, корпус подтянут, грудная клетка «раскрыта». Согните правую ногу в колене и возьмитесь с двух сторон за пятку или щиколотку руками. Правое бедро плотно прижмите к корпусу, колено смотрит точно вверх. Помогая руками, выпрямляйте правую ногу в колене, стараясь не отрывать бедра от груди. Если бедро отошло от груди, то старайтесь прямую ногу притянуть к корпусу. Следите, чтобы спина оставалась абсолютно прямой. Затем согните правую ногу в колене в исходное положение. От 4 до 8 раз. Затем с левой ноги.

2. Сидя на полу, ноги вытянуты вместе, корпус подтянут, грудная клетка «раскрыта». Согните правую ногу в колене и возьмитесь за неё руками (левая рука – за пятку, правая – за внутреннее ребро правой стопы, за носок). Правая стопа сокращена. Выпрямляйте правую ногу, потягивая левой рукой за пятку к себе, а правой рукой толкая стопу от себя, растягивая таким образом ногу в выворотном положении. Старайтесь прямую ногу притянуть к корпусу. Следите за спиной. Затем согните ногу в исходное положение. 4 раза, затем с другой ноги.

3. Открыв ногу как в упражнении №2, потягивайте ногу плавными движениями к себе, а затем вытяните стопу правой ноги, руки раскройте в стороны и удержите ногу в таком открытом положении несколько секунд. Опустите ногу на пол и начните сначала. 4 раза, затем с другой ноги. Это упражнение на удержание ноги развивает силу ног.

4. Стоя лицом к станку на расстоянии чуть дальше вытянутых вперёд рук, ноги прямые вместе по шестой позиции. Поставьте согнутую в колене правую ногу на станок перед собой. Обопритесь на неё и возьмитесь руками за станок (правая рука – справа от ноги, левая – напротив левого плеча). Правое бедро прижато к грудной клетке. Опорная нога предельно вытянута. Всё больше сгибая правую ногу, тяните оба бедра к станку, стараясь к нему прижаться. И возвращайтесь обратно. Получаются такие покачивающие движения, в результате которых растягивается верхняя мышца бедра. Для усиления растягивания отставьте опорную ногу ещё дальше от станка. Повторяется несколько раз подряд. Затем опорная нога поднимается на полупальцы, и столько же раз упражнение выполняется на полупальцах. Следите за подтянутостью опорной ноги и спины. Затем с другой ноги.

5. Как в предыдущем упражнении выполняется три покачивающих движения, а на четвёртый раз правую ногу выпрямить в колене и сложиться всем корпусом с ногой, тянитесь противоположным плечом к ноге и вдаль, не округляя поясницы и не сутуля плечи. Следите, чтобы два бедра были на одном уровне. Упражнение выполняется несколько раз на всей стопе, а потом столько же на полупальцах. Затем с другой ноги.

6. Стоя правым боком к станку, правая рука свободно лежит на станке, ноги прямые в шестой позиции. Согните правую ногу в колене и возьмитесь левой рукой за правую пятку, левую ногу слегка присогните. Выпрямите обе ноги, левой рукой притягивайте правую ногу к себе, одновременно сильно подавая оба бедра вперёд, и возвращая их обратно в прямое положение. Получаются таким образом покачивающие движения.

7. Упражнение №6 на растягивание необходимо сочетать с упражнением на удержание. После нескольких покачивающих движений откройте левую руку в сторону, а правую ногу оставьте открытой на максимальную высоту вперёд, старайтесь удерживать её в таком положении несколько секунд. Затем опять согните ногу в колене и возьмитесь за пятку рукой, начните всё сначала. 4 раза. Потом с другой ноги.

8. Стоя левым боком к станку, левая рука свободно лежит на станке, правая рука вытянута и поднята вверх. Левая нога стоит прямо по шестой позиции, правая стоит сзади на пальцах. Правая рука резко опускается вниз, а правая нога делает бросок вперёд вверх, на сколько возможно. Затем рука поднимается опять вверх, а правая нога опускается вниз и проводится назад в исходное положение. Делается до 20 раз. Затем с другой ноги.

9. Стоя левым боком к станку, левая рука свободно лежит на станке, ноги стоят прямо по первой позиции. Правую ногу согните в колене и возьмитесь правой рукой за пятку с внутренней стороны. Выпрямите правую ногу в сторону, правой рукой притягивайте ногу к себе за плечо, а бедра в это время сильно подавайте вперёд и в сторону. Затем возвращайте бедра до прямого положения. Эти покачивающие движения также необходимо сочетать с упражнением на удержание, как упражнение №7.

10. Стоя лицом к станку, руки свободно лежат на станке, ноги прямо по первой позиции. Свободные большие махи в сторону правой ногой за плечо и не опуская в позицию, а проводя ногу по ходу её движения немного вперёд накрест с левой. Делается до 20 раз. Затем с другой ноги.

Во всех упражнениях необходимо следить за спиной и опорной ногой.

11. Стоя лицом к станку, ноги прямые по шестой позиции. Наклонитесь вперёд так, чтобы вытянутыми вперёд руками взяться за станок. Старайтесь поднять таз как можно выше, ощутите, как прогибается средняя часть спины. Выполните бросок правой ногой назад и вверх до положения шпагата, одновременно стараясь потянуть корпус к левой ноге за счёт прогиба в пояснице. Опустите правую ногу в исходное положение. 8 – 10 раз. Затем с другой ноги. Во время броска следите, чтобы два плеча смотрели одинаково в пол, чтобы плечи и бедра были параллельны полу.

12. Стоя как в предыдущем упражнении, перед началом исполнения поднять правую ногу на 90 градусов, т.е. параллельно полу. И совершать домахи из этого положения до положения шпагата, и обратно, не опуская ногу на пол. 8 – 10 раз.

13. Шпагат. Опуститесь на одно колено. Вытягивайте позвоночник вверх, «раскрывая» грудную клетку. Наклонитесь вперёд и положите руки на пол. Медленно скользите впереди стоящей ногой вперёд, перенеся тяжесть тела на руки. Подайте таз насколько можно вперёд, стоящую сзади ногу выпрямите. Находящееся сзади колено должно быть направлено к полу, выведенное вперёд – к потолку. Опустите таз и поднимите руки над головой. Тяните заднюю сторону туловища вверх. Сзади лежащую ногу можно разворачивать в выворотное положение по мере усвоения. Для усиления растягивания шпагат можно делать, положив одну ногу на небольшую возвышенность (скамейку или невысокий стул). Если впереди стоящую ногу положить на возвышенность – то будет усиливаться растяжка задней поверхности бедра, если сзади стоящую – то верхняя поверхность бедра. Руки в этом случае от пола отрывать не обязательно.

14. Лёжа на животе, колени согнуты, направлены в стороны, стопы касаются друг друга подошвенной частью и прижаты к полу. Руки опираются в пол. За счёт прогиба в пояснице старайтесь опустить и прижать бёдра к полу.

15. Поперечный шпагат.

16. «Мостик». Лёжа на полу, согните ноги в коленях и поставьте стопы параллельно, ближе к ягодицам. Ладони положите под плечи (пальцы направлены в сторону ног). Втягивая копчик, оторвите таз от пола. На выдохе упритесь ладонями и ступнями в пол, поднимитесь, прогнув позвоночник. Вытяните руки, сохраняйте параллельное положение стоп. Задержитесь в этом положении, затем осторожно опуститесь на пол.

17. Из положения шпагата. Правая нога впереди. Согните левую ногу. Делая вдох, вытягивайте весь позвоночник вверх – назад. Вытяните правую руку над головой и на выдохе возьмитесь ею за левую стопу. Крепко держась за левую стопу, поднимите левую руку над головой и тоже возьмитесь ею за стопу. На выдохе прогнитесь в грудном отделе позвоночника, вытяните шею и наклоняйте голову назад, пока теменем не коснётся ступни. Задержитесь в этом положении несколько секунд, затем поочерёдно опустите руки и медленно на вдохе поднимите голову.

## 15. Развитие прыжка

Много видов прыжков в хореографии ориентированы на природные возможности танцовщика. Но с постоянным развитием этого искусства появляется все больше высоких и более виртуозных прыжков. К сожалению, природа наделяет не всех высокой прыгучестью с зависанием в воздухе, что делает невозможным исполнение сложных прыжковых элементов. Мышцы не способны развивать большие усилия мгновенно, поэтому они действуют во время отталкивания с возрастающей силой, сообщая телу необходимое ускорение. Это означает, что высота прыжка зависит от того, насколько большое усилие могут прилагать мышцы при отталкивании от пола. Увеличивая число так называемых быстрых мышечных волокон можно добиться желаемого результата.

### Примеры упражнений

При выполнении упражнений с прыжками, необходимо помнить:

- что приземляться нужно на носок и обязательно ставить пятку;
- амортизировать приземление коленями (ни в коем случае не на прямые ноги);
- толчок должен осуществляться по принципу *leve* (релеве).

Подскоки на одной ноге с небольшим продвижением вперед (20-25 прыжков зараз).

Перескоки с ноги на ногу с небольшим продвижением вперед (20-25 прыжков зараз).

Одна нога вытянута вперед и лежит свободно на опоре (примерная высота 60-80 см), опорная нога делает подскоки (15-20 прыжков зараз).

Ноги вместе. Прыжки с небольшим продвижением вперед, как бы перепрыгивая через барьеры, вытягивая в воздухе колени и стопы. Руки скрещиваясь поднимаются снизу вверх, до уровня грудной клетки, при приземлении отводятся назад для подготовки к следующему прыжку. Этот размах руками должен помогать прыгать выше. Такой прыжок можно делать со скакалкой. Делается по 10-15 прыжков.

Ноги вместе. Прыжки с небольшим продвижением вперед, как бы перепрыгивая через барьеры, поджимая ноги (пятки должны доставать до ягодиц). Работа рук, как в предыдущем упражнении. Можно делать со скакалкой. Делается по 10-15 прыжков.

Ноги вместе. Прыжки с небольшим продвижением вперед, как бы перепрыгивая через барьеры, поджимая ноги (положение ног в воздухе должно быть как при сидении на стуле). Работа рук, как в предыдущем упражнении. Можно делать со скакалкой. Делается по 10-15 прыжков.

Ноги вместе. Как бы выпрыгивая из бочки, поджимая ноги (коленями к груди), в самой верхней точке прыжка нужно раскрыть ноги в широкую позицию (шире плеч). Затем прыжок делается в обратном порядке. Руки свободно помогают увеличить высоту прыжка. Делается по 15-20 прыжков.

## **16. Развитие танцевального шага**

Комплекс упражнений:

В положении лежа на животе:

— упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.

В положении лежа на спине:

— подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;

— подъем ноги на  $90^\circ$  с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью);

— растяжка поднятой вперед вверх ноги на  $180^\circ$  (с посторонней помощью).

В положении сидя:

— выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам;

— наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам;

— виды «шпагатов» — продольный, поперечный



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПОД.07.01. ГИМНАСТИКА

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Для реализации учебной дисциплины образовательная организация БУ «Колледж-интернат Центр искусств для одарённых детей Севера» располагает необходимой материально-технической базой и средствами обучения:

##### 1. Спортивный зал (674,8 м<sup>2</sup>): учебно-практическое оборудование:

- гантели наборные;
- комплект 25 шт.;
- коврик гимнастический - 25 шт.;
- станок хореографический - 1шт.;
- маты гимнастические -15 шт.;
- мяч малый (теннисный) набивной (1 кг) - 25 шт.;
- скакалка гимнастическая - 25 шт.;
- мяч малый (мягкий) - 25 шт.;
- обруч гимнастический - 25 шт.;
- сетка для переноса малых мячей - 2шт.;
- палка гимнастическая - 25 шт.;
- средства до врачебной помощи - аптечка медицинская - 1 комплект;
- бревно высокое гимнастическое - 1 шт.;
- бревно гимнастическое напольное - 1 шт.;
- козел гимнастический - 1шт.;
- мостик гимнастический - 2шт.;
- секундомер - 4шт.

##### 2. Балетный зал № 011 (98 м<sup>2</sup>), оснащён:

- стул – 2 шт.;
- станок по периметру – 3шт;
- зеркало по периметру – 3 шт.;
- музыкальный центр 1 шт;
- профессиональное напольное покрытие.

3. Раздельные мужские и женские *раздевалки и душевые* для обучающихся и преподавателей.

4. *Музыкальная библиотека* - 60 м<sup>2</sup> с читальным залом и возможностью выхода в сеть Интернет.

Материально-техническая база соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения:

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:**

Основные источники:

1. Лукьянова, Е.А. Дыхание в хореографии: Учебное пособие. [Электронный ресурс]: учеб. пособие— СПб.: Лань, Планета музыки, 2017. — 184 с.: <http://e.lanbook.com/book/91848>.
2. Есаулов, И.Г. Устойчивость и координация в хореографии. [Электронный ресурс] : учеб. пособие. — СПб.: Лань, Планета музыки, 2017. — 160 с. <http://e.lanbook.com/book/90846>.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Приказ Минобрнауки России от 30.01.2015 N 33 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 52.02.02 Искусство танца (по видам)" (Зарегистрировано в Минюсте России 20.02.2015 N 36182).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПОД.07.01. ГИМНАСТИКА

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных уроков, а также дифференцированного зачёта.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма и требований получаемой профессии;</li><li>-осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;</li><li>-соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;</li><li>-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для включения занятий физической культурой и допустимыми видами спорта в активный отдых и досуг.</li></ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;</li><li>-основы формирования комплексов упражнений для развития физических качеств в соответствии с требованиями получаемой профессии.</li></ul>	<p>Оценка качества освоения данной рабочей программы включает текущий, периодический и итоговый контроль знаний.</p> <p>В качестве методов текущего и промежуточного контроля успеваемости используется наблюдение, устный опрос, контрольные уроки.</p> <p>1,2,3 семестр является контрольный урок в форме практического показа для зрителей в аудитории.</p> <p>Согласно учебному плану форма подведения итогов за 4-ый семестр – дифференцированный зачет, который может проходить в форме практического показа для зрителей в аудитории.</p> <p>Также необходимо проводить контрольные уроки в текущую аттестацию без приглашения зрителей.</p>