

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.07.02. ТРЕНАЖ (по видам ОПИОП СПО)
специальность 52.02.02 ИСКУССТВО ТАНЦА (по видам)

Ханты-Мансийск 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	28
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	30

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПОД.07.02. ТРЕНАЖ (по видам ОПИОП СПО)

1.1. Область применения рабочей программы:

Рабочая программа учебной дисциплины ПОД.07.02.Тренаж (по видам ОПИОП СПО) 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 Тренаж (по видам ОПИОП СПО). 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.07.02.Тренаж (по видам ОПИОП СПО) 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:

Цель: подготовить учащихся к профессиональной деятельности.

Задачи:

- развитие музыкальности, координации и актерской выразительности исполнения;
- обучение акробатическим упражнениям;
- совершенствование двигательной деятельности учащихся и формирование у них правильной осанки;
- воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных учащихся;
- обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;
- воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

С целью более эффективного осуществления индивидуального подхода к каждому учащемуся в соответствии с его природными особенностями программа построена по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип был сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и другие. Его применение позволяет вызывать у учащихся личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Физическая подготовка обучающихся является основой их будущих достижений на других дисциплинах по специальности. С целью ее обеспечения учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки.

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 104 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 104 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 2 часа 1 раз в неделю, в 3-4 семестрах по 1 часу 1 раз в неделю.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПОД.07.02. ТРЕНАЖ (по видам ОПиОП СПО)

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы:

Виды учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	104
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	104
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Текущий контроль – контрольный урок в виде практического показа (1,3,4 семестры)	
Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет в форме практического показа (2 семестр)	

2.2. Примерный тематический план учебной дисциплины:

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов	
		1 год	2 год
1.	Коллективно-порядковые упражнения	2	
2.	Упражнения для развития гибкости спины (плечевой пояс)	2	
3.	Упражнения для развития гибкости спины (поясничный отдел)	2	
4.	Упражнения для развития тазобедренного сустава	2	
5.	Упражнения для спины у станка	2	
6.	Группа растяжек у станка	2	
7.	Постановка корпуса в упражнениях на середине зала	2	
8.	Силовые упражнения	2	
9.	Тренинг	2	
10.	Упражнения на равновесие	1	
	Контрольный урок	1	
11.	Шпагаты	4	
12.	Мостики	4	
13.	Общеукрепляющие упражнения	2	
	Контрольный урок	2	
14.	Общеразвивающие упражнения	8	
15.	Упражнения на развитие координации и гибкости	6	
16.	Упражнения для стоп	6	
	Контрольный урок	2	
17.	Упражнения на равновесие в различных сочетаниях	8	
18.	Упражнения на растяжку различных видов мышц и	6	

	связок		
	Зачёт	2	
19.	Комплекс упражнений на контроль осанки в движении. Стрейтчинг		2
20.	Упражнения для закрепления и коррекции мышечного корсета		3
21.	Силовые упражнения. Мост. Складки		3
	Контрольный урок		1
22.	Упражнения на развитие выворотности в тазобедренном суставе		2
23.	Упражнения для развития силы и эластичности стопы и голеностопа		2
24.	Шпагаты		2
	Контрольный урок		1
25.	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела		1
26.	Стрейтчинг. Гимнастика. Пластика		2
27.	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении		1
28.	Комплексы упражнений на укрепление мышц отдельных участков тела		1
29.	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета		1
30.	Мост. Складки		2
31.	Упражнения на развитие выворотности в тазобедренном суставе		2
	Контрольный урок		1
32.	Упражнения для силы и эластичности стопы и голеностопа		1
33.	Шпагаты		2
34.	Упражнения для пресса живота		1
35.	Упражнения для мышц спины		1
36.	Отжимания. Прыжки		1
	Контрольный урок		1
Итого:		104	

2.3. Содержание учебной дисциплины:

1. Коллективно-порядковые упражнения

Порядковые упражнения имеют характер дисциплинирующего и воспитательного значения. К ним относятся:

- фигурная ходьба;
- бег;
- подскоки.

2. Упражнения для развития гибкости спины (плечевой пояс)

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

Неэластичные или слабые мышцы груди и плечевого пояса могут вызвать сутулость и плохую осанку. Упражнения на растяжку мышц плечевого пояса и груди уменьшает их напряженность, повышает эластичность, усиливает кровообращение и облегчает дыхание.

Приведенные ниже упражнения показаны только для одной половины тела. Обязательно повторяем его и для другой половины. В каждом положении задерживайтесь не менее 30 секунд.

При выполнении любого вида растяжки следует всегда помнить об этих шести правилах:

1. **РАЗМИНКА.** Разминка повышает температуру мышц, отчего усиливается приток крови к тканям. Мышечные волокна при этом будут быстрее и эффективнее реагировать на растяжку.

2. **ОСТОРОЖНОСТЬ.** Не прилагайте чрезмерных усилий, растягивая мышцу. Должно пройти приблизительно 6-10 с, прежде чем внутренний защитный механизм мышцы адаптируется к новому состоянию. Затем нервная система позволит мышечным волокнам расслабиться и изменить свою длину.

3. **Удерживайте конечное положение в течении 30-60 СЕКУНД.**

4. **ИЗБЕГАЙТЕ РЫВКОВ.** Рывки нагружают суставы, связки и мышцы.

5. **ДЫХАНИЕ.** Глубокое ритмичное дыхание животом поможет усилить кровообращение в мышечных тканях. В результате увеличивается поступление питательных веществ к мышечным волокнам. Дыхание способствует концентрации сознания и помогает расслабиться.

6. **РАСТЯГИВАЙТЕ ОБЕ СТОРОНЫ.** Для поддержания баланса мышц и симметрии всегда растягивайте левую и правую сторону той или иной области.

Упражнение №1

Растяжка мышц, приводящих руку, разгибающих руку в плечевом суставе и разводящих плечевые суставы (дельтовидная мышца, левая широчайшая мышца спины, левый трицепс и левая ромбовидная мышца)

Встаньте прямо и примите удобное положение, ноги на ширине плеч. Распрямив левую руку, вытяните ее перед грудью. Правой рукой прижмите левый локоть к груди. Для усиления растяжки согните правую руку в локте и уведите ее за затылок. Лицо и плечи должны быть обращены строго вперед. Для более глубокой растяжки поверните туловище и лицо вправо.

Упражнение №2

Растяжка мышц, поворачивающих лопатку

Встаньте прямо и примите удобное положение, ноги на ширине плеч. Согните правую руку в локте и тыльной стороной ладони упритесь в бедро. Пальцами левой руки обхватите правый локоть и тяните его вперед. Когда вы станните более гибкими, локоть окажется почти прямо перед грудью.

Упражнение №3

Растяжка мышц, приводящих руку, поднимающих и сводящих плечевые суставы(правый трицепс, правая широчайшая мышца спины, дельтовидная мышца).

Встаньте прямо и примите удобное положение, ноги на ширине плеч. Удерживая шею и голову прямо, аккуратно заведите правый локоть за голову как показано на фотографии. Чтобы уменьшить напряжение мышц шеи, не наклоняйте голову вперед. Для более глубокой растяжки наклоните туловище влево.

Упражнение №4

Растяжка мышц, сгибающих руку в плечевом суставе и опускающих плечевой сустав (большая грудная мышца, передний пучок дельтовидной мышцы, бицепс).

Встаньте прямо и примите удобное положение, ноги на ширине плеч. На вдохе руки через стороны поднимите вверх, ладони сцепите в замок и разверните их по направлению к потолку. На выдохе удлинитесь ладонками и макушкой вверх, плечи тяните вниз от ушей, шея длинная. Почувствуйте, как за руками вытягивается правый и левый бок. Затем на выдохе уведите руки максимально за голову, раскрывая грудь и плечи. Следите, чтобы не было чрезмерного прогиба в пояснице.

Упражнение №5

Растяжка мышц, сгибающих руку в плечевом суставе (большая грудная мышца, передний пучок дельтовидной мышцы, бицепс)

Встаньте прямо и примите удобное положение, ноги на ширине плеч. Сцепите ладони за спиной в замок. Далее будьте предельно внимательны: проверните сцепленные ладони к ягодицам, продолжайте их проворачивать по направлению к полу. В итоге ваши ладони развернутся назад. Если вы правильно сделали – ваша грудная клетка должна раскрыться, а плечи и лопатки будут тянуться назад. Сделайте глубокий вдох и на выдохе поднимите руки вверх. В крайней точке замрите.

Если ваши плечевые суставы не достаточно подвижны, используйте в помощь полотенце.

Для более глубокой растяжки, наклонитесь корпусом вперед и мягко тяните руки в пол, как показано на фотографии.

Упражнение №6

Растяжка внутренних и внешних вращателей плеча с использованием полотенца

Возьмите полотенце за края и растяните его руками таким образом, чтобы на вытянутых руках его свободно можно было переносить за спину через голову. Не напрягайтесь и не выворачивайте себе руки. Они должны располагаться достаточно далеко друг от друга, чтобы вы могли без чрезмерных усилий поднимать их вверх над головой и уводить за спину. Чтобы увеличить нагрузку, уменьшите расстояние между руками и повторите упражнение, не сгибая руки в локтях.

Упражнение №7

Растяжка мышц, сгибающих руку в плечевом суставе (большая грудная мышца, передний пучок дельтовидной мышцы, бицепс)

Встаньте напротив стула, ноги поставьте на ширине плеч. Вытяните руки вверх. Наклонитесь вперед с ровной спиной, опустите ладони на спинку стула. Тянитесь грудью вниз, макушкой удлинитесь вперед, копчик тяните назад.

3. Упражнения для развития гибкости спины (поясничный отдел)

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.

4. Упражнения для развития 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. Попеременно 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 округлять 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. Упражнения для спины у станка

- различные «волны»;
- перегибы корпуса: в сторону, вперёд назад, на всей стопе, на полупальцах, в различных позициях ног, с port de bras.
- наклоны корпуса к ноге открытой на 90°

6. Группа растяжек у станка

- с приседанием на опорной ноге;
- с подъёмом на полупалец;
- с перегибами корпуса;
- в разных направлениях: вперёд, назад, в сторону;
- с фиксацией ноги в самой высокой точке;
- в парах.

7. Постановка корпуса в упражнениях на середине зала

Правильно поставленный корпус — залог устойчивости (aplomb). Правильная постановка корпуса обеспечивает не только устойчивость, она облегчает развитие выворотности ног, гибкости и выразительности корпуса, необходимых в классическом танце.

- упражнения на укрепление мышц спины;
- упражнения на укрепление ягодичных мышц;
- упражнения на развитие нижнего и верхнего пресса;
- упражнения на укрепление связок и мышц шеи.

8. Силовые упражнения

1. Исходное положение – мы ложимся на пол, при этом ноги согнуты в коленях и поставлены на возвышение (можно использовать кресло или диван), руки заведены за голову, локти широко расставлены. Начинаем движение на выдохе, при этом приподнимаем плечи, проделывая скручивание, после чего возвращаемся в исходное положение. Повторяем 20-30 раз. Можно проделывать несколько подходов. Не спешите, выполняйте его медленно, ваша диафрагма должна работать полноценно;

2. Прорабатываем нижнюю часть пресса. Исходное положение: лягте на пол, под шею положите валик, ноги согните в коленях, при этом пятки прижимаем к ягодицам, руки лежат вдоль туловища, ладонями прижаты к полу. В таком положении проделываем подъемы таза, не отрывая туловище и не разгибая колени. Повторяем 20-30 раз;

3. Укрепить поясничные мышцы, можно выполнив следующее: лягте передом на возвышение (диван), таким образом, чтобы на нем находилась только нижняя часть тела, туловище, начиная от живота, было в свободном положении. Для удобства можете попросить кого-либо поддержать нижнюю часть. Затем, руки перекрещиваем на груди, на вдохе проделываем подъемы, на выдохе расслабляемся и опускаемся вниз. Это простой способ выполнения задания, который помогает в лечение сколиоза силовыми упражнениями;

4. Проделываем приседания, для чего можно заменить штангу, обычной ровной палкой. Заведите ее за спину, при этом держа руками. Затем проделывайте приседания до уровня, когда линия бедра будет параллельна полу. Во время работы активизируются мышцы спины, ног и брюшного пресса. Повторяем 15-20 приседаний. Выполняем в несколько подходов;

5.Выполняем задание для красивой, подтянутой груди. Для чего лягте на возвышение, так, что бы ноги были согнуты в колене, стопы касались пола, затем возьмите в руки ту же палку (на концы можете прикрепить небольшие утяжеления), и проделываем подъемы и опускания, при этом руки должны быть разведены шире плеч. Эти простые силовые кардио упражнения, требуют активной работы сердца и кровеносной системы. Помним, что нам нужно следить за пульсом. Не допускаем недоработки или слишком интенсивного сердцебиения;

6.Находимся в том же положении, берем в руки небольшие гантели и проделываем их подъемы вверх. Также, можно выполнять в положении стоя;

7.Силовые статические упражнения предусматривают само сопротивление, то есть выполняются под собственным весом. Для груди хорошо выполнять отжимания от пола. Усилить нагрузку можно, разместив под руки возвышения так, чтобы линия груди опускалась ниже положения рук;

8.Продельываем упражнения для проработки мышц бедра. Для этого, в положении стоя, левой рукой придерживаемся за опору (используем стул со спинкой), проделываем махи правой ногой вперед (можете использовать утяжеления). Повторяем на каждую ногу по 16 раз;

9.В том же положении, проделываем махи в сторону, при этом не сгибаем их в коленях, живот втяну. То же проделываем, делая махи назад, что поможет сделать ягодицы более круглыми;

10.Лягте на пол, спиной вниз. Руки вдоль туловища, ноги согнуты в колене, стопы прижаты к полу, проделываем подъемы ягодиц, во время чего напрягаем мышцы пресса. Повторяем около 25 раз по несколько подходов. Это простое упражнение поможет накачать мышцы ягодиц и подтянуть живот;

11.Выполняем упражнения на скакалке, прыжков должно быть не менее 200. Чтобы не повредить суставы, помним, что приземляться нужно на пальчики, затем опускать стопу;

12.Для выполнения следующего задания нам понадобится степ. Прodelываем прыжки на степ, затем отталкиваемся и прыгаем на землю обратно. Делаем около 25-30 подходов.

9.Тренинг

Отработка упражнений и элементов классического танца

10.Упражнения на равновесие

1. Встаньте прямо, ноги вместе, колени и ступни сжаты, руки на поясе. Закройте глаза и досчитайте до 20–30 (пройдет 20–30 секунд). Постарайтесь не сойти с места за это время. Если не получилось, попробуйте еще 2 раза.

2. Из предыдущей позиции выставьте одну ногу вперед, постарайтесь поставить стопы в одну линию так, чтобы пятка передней стояла около носка задней. Стойте 20 секунд. Затем поменяйте ноги и повторите.

3. Займите позицию как для упражнения № 1 (ноги вместе). Приподнимитесь на носках, подниматься высоко не обязательно, достаточно слегка оторвать пятки. Постойте так 20–30 секунд.

4. Займите положение как для предыдущего упражнения (ноги вместе, пятки приподняты). Не сходя с места, наклоните корпус вперед так низко, как сможете, но не глубже горизонтали. Руки с пояса не снимать! Повторить плавно 6–8 раз.

5. Встаньте как для упражнения № 2 (ступни в линию). Плавно, не торопясь и не сходя с места, наклоняйте туловище влево-вправо по 6–8 раз в каждую сторону. Наклоны неглубокие, растягивать бока не обязательно. Не забудьте сменить ноги и повторить.

6. Ноги вместе, руки на поясе. Приподнимите одну ногу и стойте на другой 20–30 секунд, затем смените ноги.

7. Ступни в линию. Руки опущены вдоль тела, через стороны поднимайте их и соединяйте прямые над головой, не сходя с места. Повторите 5–6 раз и поменяйте ноги.

8. Ноги вместе, на носках. Приподнимите одну ногу и постарайтесь простоять 10 секунд, затем поменяйте ноги.

9. Положите на пол сложенную газету и встаньте на нее. Поворачивайтесь вокруг своей оси, переступая ногами и не сходя ими с газеты. Руки на поясе. 6–8 поворотов в одну сторону, 6–8 в другую. Если голова кружится, сделайте меньше и смотрите в одну точку перед собой. Усложнение: сложите газету и проделайте то же самое на носках.

10. Ноги вместе, на носках. Руки на поясе. Не сходя с места, поворачивайте шею и смотрите вправо, влево, вверх, вперед.

Повторите цикл 4–5 раз.

10. Шпагаты

Шпагáт — 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. Затем оставаясь в этом положении, наклоняем корпус вперёд, стараясь не округлять спину.

5. Сесть с прямой спиной, вытянув ноги вперёд. 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 вперёд, стараясь держать спину ровной. Задержаться в этом положении на сколько возможно дольше. Задача не достать лбом колени, а тянуться животом к бёдрам, макушкой — вперёд.

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

11. 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. Ладони 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.

12. Общеукрепляющие упражнения

Упражнения для ног

Прыжки на скакалке — вперед/назад на двух ногах, на одной ноге. Первое время детям понадобится помощь родителей для того, чтобы понять суть прыжков через скакалку. Потом они смогут выполнять это упражнение самостоятельно.

Прыжки на двух ногах, вращая скакалку вперед, а затем назад выполняйте по 50 раз. Прыжки на одной ноге, вращая скакалку вперед, — по 20 раз на каждой. Если ребенок старше 10 лет и находится в хорошей спортивной форме, то количество прыжков на двух ногах вперед/назад можно увеличить до 100, а на одной ноге — по 30-40 раз на каждой.

Упражнения для пресса

Опускание/поднимание спины из положения сидя. Исходное положение: сидя на полу, зафиксировать ноги под диваном или их должны держать родители, ладони скрещены на затылке. Медленно выполнить опускание на спину, держа все время голову на груди, а затем подняться

в исходное положение без помощи рук. Выполнить по 2 подхода 15-20 раз с небольшим интервалом отдыха.

Поднимание ног в положении лежа на спине. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимание прямых ног вверх до вертикального положения и медленное опускание вниз. Ноги обязательно должны быть натянутыми и напряженными (2 подхода по 15 раз с небольшим интервалом отдыха).

Упражнение для спины

Поднимание спины наверх из положения лежа на животе. Исходное положение: лежа на полу на животе, ноги зафиксировать под диваном или их должны держать родители, ладони скрещены на затылке. Выполнить поднимание спины от пола до максимально возможного уровня, затем медленно опуститься в исходное положение и сразу повторить задание. При выполнении упражнения глаза должны смотреть вниз. 2 подхода по 15 раз с небольшим интервалом отдыха.

Упражнения для рук

Планка. Исходное положение: упор лежа на полу, т.е. опереться прямыми руками и ногами в пол, так чтобы тело было параллельно полу, плечи стояли точно над ладонями, спина немного округлена, ноги вместе. 2 подхода по 20 секунд.

Планка на одной руке (сначала на правой, затем на левой). Исходное положение: упор лежа, прямую руку прижать к бедру вдоль туловища, плечи не разворачивать, ноги не разводить. 2 подхода по 20 секунд.

Растяжка

В конце тренировки эти упражнения хорошо помогут расслабить мышцы и постепенно развить гибкость. Детям до 3 лет рекомендуется выполнять все задания, кроме шпагатов.

Складки ноги вместе и врозь при помощи родителей. Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, руки тянутся к ногам. Родители несильно давят на спину. 2 подхода по 10 раз.

"Колечко". Это упражнение направлено на растяжку мышц спины, плечевого пояса, передней поверхности бедра. Исходное положение: лежа на животе, опереться на прямые руки, которые стоят близко к животу, и потянуться головой наверх. Затем согнуть ноги и потянуться носочками к затылку, стараясь его коснуться. Продержаться в этом положении 10 секунд, затем отдохнуть и повторить еще раз.

13. 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;
- в конце комплекса выполняются упражнения умеренной интенсивности

15. Упражнения на развитие координации и гибкости

1. Наклон вперёд, сидя ноги врозь. Коснуться груди пола и удержать это положение 2-3 секунды. Чтобы успешно выполнить это нормативное требование, рекомендуется освоить следующие упражнения:

- а) сидя на полу, ноги вместе, наклон вперёд с помощью тренера, который нажимает руками в области лопаток;
- б) стоя в наклоне вперёд, стремиться коснуться ладонями пола, затем лбом, грудью ног;
- в) встать спиной к гимнастической стенке, наклониться вперёд, ухватиться за вторую рейку и притягивать к себе, наклоняясь всё глубже и глубже (ноги не сгибать);
- г) стоя лицом к гимнастической стенке, поставить правую ногу на рейку на высоте пояса (или груди)и, наклоняясь вперёд, стремиться грудью коснуться ноги; д) сидя ноги врозь пошире, наклон вперёд с помощью.

2. Мост из положения лёжа.

Умения выполнять мост имеет существенное значение не только для развития гибкости тела, но и для успешного вольными и акробатическими упражнениями.

Упражнения для овладения мостом:

- а) наклоны назад, касаясь стенки руками;
- б) стоя на коленях, руки вверх, наклон назад, стремиться коснуться руками пола;
- в) сидя спиной к стенке, взяться руками за рейку на высоте головы, согнуть ноги и поставить на ширине плеч, прогибаясь встать;
- г) стоя спиной к стенке, наклониться назад и опираясь руками о стенку, выполнить мост;
- д) лёжа на спине, согнуть ноги и опереться руками за головой;
- е)стоя, наклоном назад мост с помощью тренера.

3. Поднимание прямой ноги вперёд, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о неё рукой свободную руку на пояс:

- а) махи ногой вперёд, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенке и опираясь на неё рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо);
- б) встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса. Присесть на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке;
- в) стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперёд, в сторону и назад с помощью тренера (не допускать болевых ощущений);
- г) Стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперёд, назад, в сторону с отягощением (не более 2-3% от веса гимнастки).

4. Выкруты в плечевых суставах со скакалкой.

Для развития гибкости в плечевых суставах рекомендуется регулярно выполнять следующие упражнения:

- а) круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях поочередно, последовательно и одновременно;

- б) тоже с булавами, гантелями, мешочками с песком;
- в) из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение;
- г) тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч.

5. Шпагат прямой.

Обучение шпагата рекомендуется начинать с выполнения упражнений, описанных в п.3.поднимание ног в сторону на 90 градусов, содействует хорошему выполнению прямого шпагата и исключает травматические повреждения. Кроме указанных упражнений рекомендуются следующие:

- а) из упора лёжа ноги врозь пошире, носки повёрнуты наружу, поворот туловища направо и налево, выставляя руки то в одну, то в другую сторону. Поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо, - левым бедром;
- б) стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь пошире. Держась руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже;
- в) тоже, но встать на 2 – 3 рейку;
- г) стоя ноги врозь пошире, набивной мяч между ногами. Разводя ноги стремиться сесть на мяч; д) из седа ноги врозь пошире, опираясь на руки вперёд, встать на ноги и вернуться в И.П.

Главная задача координационная совершенствования – обеспечение широкого базиса (фонда усвоенных двигательных умений и навыков) и на его основе достижение разностороннего развития координационных способностей.

В качестве средств воспитания двигательно–координационных способностей могут быть использованы в принципе самые различные физические упражнения, и если выполнение их объективно связано с преодолением более или менее значительных координационных трудностей. Такие трудности приходится преодолевать в процессе освоения техники любого нового двигательного действия.

Однако по мере того, как действие становится привычно и всё больше закрепляется связанный с ним навык, оно становится всё менее трудным в координационном отношении и поэтому всё меньше стимулирует развитие координационных способностей. Новизна, хотя бы частичная, необычность и обусловленные этим неординарные требования к координации движений – важнейшие критерии при выборе упражнений для эффективного воздействия на двигательно – координационные способности.

15. Упражнения для стоп

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.

17. Упражнения на равновесие в различных сочетаниях

Комплекс из темы для равновесия в сочетании с упражнениями на развитие различных видов мышц.

18. Упражнения на растяжку различных видов мышц и связок

1. Перед тем, как выполнять растяжку мышц, необходимо тщательно разогреться перед тренировкой. Это важно, для того, чтобы не навредить себе, получив травму.

Разминка может быть: бег, скакалка.

2. Абсолютно все упражнения на растяжку выполняются плавно, под контролем, без каких либо резких необдуманных движений/рывков которые могут привести к травме (даже на разогретую мышцу).

3. Во время выполнения того или иного упражнения, стараться не напрягать мышцы, ибо расслабленные мышцы гораздо лучше (эффективнее) растягиваются.

4. Когда выполняются упражнения на растяжку, всегда следите за тем, чтобы спина (а именно позвоночник) был ровным (сутулиться нельзя, так уменьшается гибкость и эластичность мышц и связок).

5. Дыхание должно быть как можно более спокойным и ровным (исходное положение — вдох (нос), растягивание — выдох (рот)) — следите за этим (и ни в коем случае, не задерживайте дыхание во время выполнения того или иного упражнения, это не допустимо).

6. Растяжку необходимо делать регулярно.

7. Не нужно копировать кого-то. Всегда растягиваться так, чувствуя своё тело.

8. В растяжке в паре сообщать партнёру о своих ощущениях.

Меры предосторожности:

1. Чуть сгибайте ноги в коленях, когда тянете мышцы бедра;

2. Будьте просто осторожнее, когда растягиваете мелкие мышцы рук или уязвимые мышцы плечевого пояса;

3. Не допускайте сильных болевых ощущений при выполнении упражнений на гибкость.

9. Растягивать тело следует симметрично, уделяя каждой конечности или половине тела одинаковое внимание. Если тянете правую ногу в течение 5 минут, то и левую ногу столько же.

Виды растяжек

Существует пять видов растяжки:

Активная — занимающийся сам прилагает усилия для растягивания той или иной части тела.

Пассивная — это движения, совершаемые при помощи партнёра (работа в паре).

При этом виде растяжки амплитуда получается больше, чем при самостоятельной работе, однако, тренинг имеет одну тонкость: если не дотянешь, то никакого эффекта от упражнения не будет, а если перетянешь, то можно получить травму. Именно по этой причине, вы, во-первых, должны быть абсолютны уверены в компетентности вашего партнера, а во-вторых, постоянно общайтесь (во время выполнения того или иного упражнения) ему о своих ощущениях, дабы не получить травму.

На мой взгляд, это своеобразная метаморфоза статической растяжки, которая выполняется не под собственным весом, а под действием усилия партнера. Вот, собственно и все отличия.

Динамическая — в отличие от статической этот вид выполняют в движении. Самый простой пример – выпады одной ногой вперед (назад), в сторону.

Увеличение амплитуды движений достигается за счёт повышения скорости или интенсивности выполнения упражнения.

Баллистическая – если вкратце, то этот вид выполняется рывками и пружинистыми действиями (запрещена для оздоровительной растяжки).

Если подробно, то основу баллистических растяжек составляют прыжки, толчки и другие резкие силовые движения, способствующие растяжению мышц. Обратите внимание, все упражнения выполняют с максимальной амплитудой и резко (единственный вид, в котором упражнения выполняются не плавно, под контролем, а резко), за счёт чего происходит рывковое травматическое растяжение мышечных и соединительных тканей. Во время такой нагрузки суставы и мышцы испытывают рискованные перегрузки, поэтому этот метод широко не используют.

Статистическая — это наиболее эффективный и рекомендуемый врачами вид растяжки. В этом виде растяжке, принимается определённая поза, при которой все мышцы максимально растянуты, после чего происходит фиксация положение тела на 15-30сек (максимум 1 минута).

Время фиксации зависит от гибкости (растяжки) того или иного человека (я уже рассказывал об этом).

19. Комплекс упражнений на контроль осанки в движении. Стрейтчинг

- ходы по кругу с прямой спиной;
- партерный тренаж;
- различные виды port de bras;
- упражнения на напряжение и расслабление мышц спины
- упражнения на проверку осанки;
- ходьба на носках;
- ходьба с заданной осанкой;
- ходьба под музыкальное сопровождение.

20. Упражнения для закрепления и коррекции мышечного корсета

- комплекс упражнений на пресс;
- комплекс упражнений на развитие мышц спины;
- комплекс упражнений на развитие боковых мышц спины.

21. Силовые упражнения. Мост. Складки

- комплекс силовых упражнений;
- комплекс на мостики;
- комплекс на разные виды складок.

22. Упражнения на развитие выворотности в тазобедренном суставе

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 округлять 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.

23. Упражнения для развития силы и эластичности стопы и голеностопа

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 подъёме 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 подъёме. 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 подъёме 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 поочерёдно 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.

24. Шпагаты

Комплексы из темы 10. Увеличивая количество повторений и время статики.

25. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела

Сущность упражнений на расслабление состоит в произвольном уменьшении степени напряжения мышц или в достижении физиологически противоположного состоянию сокращению мышц — максимально возможного расслабления. Умение и навыки произвольно расслаблять свои мышцы требуют специальной подготовки. Тренировка в чередовании сокращения и расслабления мышц улучшает координацию движений, мышечную чувствительность, способность быстрее и более полно расслабиться, целесообразнее использовать энергетические ресурсы организма, быстрее осваивать новые движения (упражнения) и новую технику.

В начальном периоде разучивания упражнений на расслабление следует применять элементарные задания на напряжение и расслабление всего тела или отдельных его частей. Переход из состояния напряжения в состояние расслабления может происходить по-разному: последовательным уменьшением напряжения, быстрым переходом от максимального напряжения к полному расслаблению и ступенчатым переходом — от напряжения к расслаблению. Для медленного и спокойного перехода следует напрягать требуемые мышцы и сохранять такое состояние до отказа, после чего наступает рефлекторное расслабление тех же мышц. Следующим этапом является «падение» расслабленной части тела (рук, ног), «потряхивание» ими в висячем положении и «размахивание» ими. Первоначально желательно сохранять расслабленное положение довольно длительно, затем необходимо постепенно убыстрять чередование контрастных положений и включать промежуточные положения на различную степень расслабления. После освоения приемов расслабления мышц можно приступать к разучиванию упражнений, в которых при напряжении одних мышц другие остаются подчеркнута расслабленными. Далее следует научить напрягать и расслаблять мышцы до определенной степени и затем переходить к усвоению текучего расслабления, при котором последовательно освобождаются сустав за суставом и все части тела опускаются равномерным движением вниз. Для «чистого» выполнения текучих расслаблений занимающимся необходимо приобрести навыки быстрого чередования максимального напряжения и расслабления, расслабления одних частей тела при напряжении других. Последнее легче первоначально выполнять толчкообразным расслаблением, как бы «выбрасывая» расслабленные части тела. При этом легче сосредоточить внимание на расслаблении как на основном моменте упражнения.

26. Стрейтчинг. Гимнастика. Пластика

Виды стретчинга:

-активное растяжение, т.е. в процесс растяжения вам никто не помогает, и вы сами контролируете степень натяжения;

-пассивное растяжение. Во время такого растяжения вы расслаблены, а всю работу по растяжению делает ваш партнер или тренер;

-динамическое растяжение. Более сложно растяжение, потому что оно требует динамическую гибкость и развитие мышц-агонистов. Оно заключается в задержании определенных поз на несколько секунд, последующем расслаблении и повторном напряжении с фиксацией позиции;

-статическое растяжение. Самый простой способ растяжения мышц, который выглядит как удержание одной позы в течение минуты.

-баллистическое растяжение. Этот вид стретчинга подходит только профессионалам, потому что сами движения очень резкие и рискованные для неразвитого тела.

Особенности упражнений стретчинга:

-перед упражнениями обязательно выполните разминку, чтобы разогреть мышцы (аэробную гимнастику).

-неторопиться.

-удерживать позы для растяжек до того, как не появится ощущение дискомфорта, а затем расслабления. Это чувство – сигнал того, что все сделано верно.

-следите за дыханием, оно должно быть глубоким и равномерным, без задержек.

-систематические занятия.

-положение во время тренировки должно быть надежным и устойчивым.

27. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении

-ходы по кругу с прямой спиной;

-партерный тренаж;

-различные виды port de bras;

-упражнения на напряжение и расслабление мышц спины

-упражнения на проверку осанки;

- ходьба на носках;
- ходьба с заданной осанкой;
- ходьба под музыкальное сопровождение.

28. Комплексы упражнений на укрепление мышц отдельных участков тела

Сущность упражнений на расслабление состоит в произвольном уменьшении степени напряжения мышц или в достижении физиологически противоположного состоянию сокращению мышц — максимально возможного расслабления. Умение и навыки произвольно расслаблять свои мышцы требуют специальной подготовки. Тренировка в чередовании сокращения и расслабления мышц улучшает координацию движений, мышечную чувствительность, способность быстрее и более полно расслабиться, целесообразнее использовать энергетические ресурсы организма, быстрее осваивать новые движения (упражнения) и новую технику.

В начальном периоде разучивания упражнений на расслабление следует применять элементарные задания на напряжение и расслабление всего тела или отдельных его частей. Переход из состояния напряжения в состояние расслабления может происходить по-разному: последовательным уменьшением напряжения, быстрым переходом от максимального напряжения к полному расслаблению и ступенчатым переходом — от напряжения к расслаблению. Для медленного и спокойного перехода следует напрягать требуемые мышцы и сохранять такое состояние до отказа, после чего наступает рефлекторное расслабление тех же мышц. Следующим этапом является «падение» расслабленной части тела (рук, ног), «потряхивание» ими в висячем положении и «размахивание» ими. Первоначально желательнее сохранять расслабленное положение довольно длительно, затем необходимо постепенно убыстрять чередование контрастных положений и включать промежуточные положения на различную степень расслабления. После освоения приемов расслабления мышц можно приступать к разучиванию упражнений, в которых при напряжении одних мышц другие остаются подчеркнута расслабленными. Далее следует научить напрягать и расслаблять мышцы до определенной степени и затем переходить к усвоению текучего расслабления, при котором последовательно освобождаются сустав за суставом и все части тела опускаются равномерным движением вниз. Для «чистого» выполнения текучих расслаблений занимающимся необходимо приобрести навыки быстрого чередования максимального напряжения и расслабления, расслабления одних частей тела при напряжении других. Последнее легче первоначально выполнять толчкообразным расслаблением, как бы «выбрасывая» расслабленные части тела. При этом легче сосредоточить внимание на расслаблении как на основном моменте упражнения.

29. Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета

- комплекс упражнений на пресс;
- комплекс упражнений на развитие мышц спины;
- комплекс упражнений на развитие боковых мышц спины.

30. Мост. Складки

- комплекс силовых упражнений;
- комплекс на мостики;
- комплекс на разные виды складок.

31. Упражнения на развитие выворотности в тазобедренном суставе

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 округлять 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 поставьте, 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 ягодичные, 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.

32. Упражнения для силы и эластичности стопы и голеностопа

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 подъёме 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 подъёме. 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 подъёме 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 поочерёдно 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.

33. Шпагаты

Комплексы из темы 10. Увеличивая количество повторений и время статики.

34. Упражнения для пресса живота

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 задержись 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.

35. Упражнения для мышц спины

Растягивающие упражнения для верхней части туловища имеют значение не только для предупреждения скованности мышц, но и для улучшения осанки и общего внешнего вида. Неэластичные или слабые мышцы груди и плечевого пояса могут вызвать сутулость и плохую осанку. Упражнения на растяжку мышц плечевого пояса и груди уменьшает их напряженность, повышает эластичность, усиливает кровообращение и облегчает дыхание.

Приведенные ниже упражнения показаны только для одной половины тела. Обязательно повторяем его и для другой половины. В каждом положении задерживайтесь не менее 30 секунд.

При выполнении любого вида растяжки следует всегда помнить об этих шести правилах:

1. **РАЗМИНКА.** Разминка повышает температуру мышц, отчего усиливается приток крови к тканям. Мышечные волокна при этом будут быстрее и эффективнее реагировать на растяжку.

2. **ОСТОРОЖНОСТЬ.** Не прилагайте чрезмерных усилий, растягивая мышцу. Должно пройти приблизительно 6-10 с, прежде чем внутренний защитный механизм мышцы адаптируется к новому состоянию. Затем нервная система позволит мышечным волокнам расслабиться и изменить свою длину.

3. **Удерживайте конечное положение в течении 30-60 СЕКУНД.**

4. **ИЗБЕГАЙТЕ РЫВКОВ.** Рывки нагружают суставы, связки и мышцы.

5. **ДЫХАНИЕ.** Глубокое ритмичное дыхание животом поможет усилить кровообращение в мышечных тканях. В результате увеличивается поступление питательных веществ к мышечным волокнам. Дыхание способствует концентрации сознания и помогает расслабиться.

6. **РАСТЯГИВАЙТЕ ОБЕ СТОРОНЫ.** Для поддержания баланса мышц и симметрии всегда растягивайте левую и правую сторону той или иной области.

Упражнение №1

Растяжка мышц, приводящих руку, разгибающих руку в плечевом суставе и разводящих плечевые суставы (дельтовидная мышца, левая широчайшая мышца спины, левый трицепс и левая ромбовидная мышца)

Встаньте прямо и примите удобное положение, ноги на ширине плеч. Распрямив левую руку, вытяните ее перед грудью. Правой рукой прижмите левый локоть к груди. Для усиления растяжки согните правую руку в локте и уведите ее за затылок. Лицо и плечи должны быть обращены строго вперед. Для более глубокой растяжки поверните туловище и лицо вправо.

Упражнение №2

Растяжка мышц, поворачивающих лопатку

Встаньте прямо и примите удобное положение, ноги на ширине плеч. Согните правую руку в локте и тыльной стороной ладони упритесь в бедро. Пальцами левой руки обхватите правый локоть и тяните его вперед. Когда вы станните более гибкими, локоть окажется почти прямо перед грудью.

Упражнение №3

Растяжка мышц, приводящих руку, поднимающих и сводящих плечевые суставы (правый трицепс, правая широчайшая мышца спины, дельтовидная мышца).

Встаньте прямо и примите удобное положение, ноги на ширине плеч. Удерживая шею и голову прямо, аккуратно заведите правый локоть за голову как показано на фотографии. Чтобы уменьшить напряжение мышц шеи, не наклоняйте голову вперед. Для более глубокой растяжки наклоните туловище влево.

Упражнение №4

Растяжка мышц, сгибающих руку в плечевом суставе и опускающих плечевой сустав

(большая грудная мышца, передний пучок дельтовидной мышцы, бицепс).

Встаньте прямо и примите удобное положение, ноги на ширине плеч. На вдохе руки через стороны поднимите вверх, ладони сцепите в замок и разверните их по направлению к потолку. На выдохе удлинитесь ладонками и макушкой вверх, плечи тяните вниз от ушей, шея длинная. Почувствуйте, как за руками вытягивается правый и левый бок. Затем на выдохе уведите руки максимально за голову, раскрывая грудь и плечи. Следите, чтобы не было чрезмерного прогиба в пояснице.

Упражнение №5

Растяжка мышц, сгибающих руку в плечевом суставе (большая грудная мышца, передний пучок дельтовидной мышцы, бицепс)

Встаньте прямо и примите удобное положение, ноги на ширине плеч. Сцепите ладони за спиной в замок. Дальше будьте предельно внимательны: проверните сцепленные ладони к ягодицам, продолжайте их проворачивать по направлению к полу. В итоге ваши ладони развернутся назад. Если вы правильно сделали – ваша грудная клетка должна раскрыться, а плечи и лопатки будут тянуться назад. Сделайте глубокий вдох и на выдохе поднимите руки вверх. В крайней точке замрите.

Если ваши плечевые суставы не достаточно подвижны, используйте в помощь полотенце.

Для более глубокой растяжки, наклонитесь корпусом вперед и мягко тяните руки в пол, как показано на фотографии.

Упражнение №6

Растяжка внутренних и внешних вращателей плеча с использованием полотенца

Возьмите полотенце за края и растяните его руками таким образом, чтобы на вытянутых руках его свободно можно было переносить за спину через голову. Не напрягайтесь и не выворачивайте себе руки. Они должны располагаться достаточно далеко друг от друга, чтобы вы могли без чрезмерных усилий поднимать их вверх над головой и уводить за спину. Чтобы увеличить нагрузку, уменьшите расстояние между руками и повторите упражнение, не сгибая руки в локтях.

Упражнение №7

Растяжка мышц, сгибающих руку в плечевом суставе (большая грудная мышца, передний пучок дельтовидной мышцы, бицепс)

Встаньте напротив стула, ноги поставьте на ширине плеч. Вытяните руки вверх. Наклонитесь вперед с ровной спиной, опустите ладони на спинку стула. Тянитесь грудью вниз, макушкой удлинитесь вперед, копчик тяните назад.

36. Отжимания. Прыжки

- классические отжимания;
- отжимания с коленей;
- отжимания от стены;
- круговые отжимания;
- отжимания с широкой постановкой рук;
- отжимания с шагов в сторону;
- разноимённые отжимания;
- отжимания с прыжком;
- отжимания на одной руке;

Прыжки в высоту

Выполнение: Ноги на ширине плеч. Прыгните строго вверх насколько можете. Опустившись, присядьте примерно на четверть – это один прыжок.

Примечание: Скорость прыжка при выполнении упражнения важнее всего. Смысл заключается как можно более быстрым выпрыгивании. Время, проводимое на земле, должно равняться долям секунды.

Подъёмы на носках

Выполнение: встаньте на что-нибудь так, чтобы пятки не соприкасались с полом (лестница, толстая книга). Поднимитесь на одной ноге как можно выше, затем на другой ноге.

Отдых между подходами 25-30 секунд.

Степ-апы

Выполнение: поставьте одну ногу на прочное возвышение (стул, скамейка) и толкнитесь опорной ногой вверх. В воздухе смените опорную ногу и повторите то же самое.

Прыжки на прямых ногах

Выполнение: ноги на ширине плеч. Совершайте прыжки в высоту, не сгибая ног в коленях. Требуется выпрыгнуть как можно выше.

Отдых между подходами: 1 минута.

Примечание: Скорость прыжка при выполнении упражнения важнее всего. Смысл заключается как можно более быстром выпрыгивании. Время, проводимое на земле, должно равняться долям секунды.

Выжигания

Выполнение: упражнение названо так, потому что при правильном выполнении в мышцах ног вы будете чувствовать жжение. Стоя в полуприседе, поднимитесь на носках и совершайте прыжке в этой позе, не опускаясь на пятки. Основной упор при выполнении делайте на скорость и внимательно следите за тем, чтобы не опуститься на пятки.

Прыжки в полном приседе

Прыжки в полном приседе — это новое упражнение. Оно должно нагружать целиком бедро и способствовать увеличению его «взрывной силы». Оно увеличивает сердечно-сосудистую выносливость, скорость на коротких дистанциях и боковую скорость.

Описание упражнения:

- для равновесия, необходимо взять мяч в руки;
- сесть на носках, бедра параллельно полу, а спина перпендикулярно полу;
- подпрыгнуть на 10-15 см, соблюдая параллельность пола и бедер;
- после приземления оттолкнуться назад;
- выпрыгнуть из положения сидя.

Это упражнение дает очень большую нагрузку на мышцы и поэтому его нужно выполнять только 1 раз в неделю, по средам. Увеличение частоты выполнения упражнения приведет к риску перегрузки мускулов, увеличения времени на восстановление и снижения прыжкового тонуса ног на долгое время. В конце каждого подхода вы должны выпрыгнуть вверх в максимальном, «взрывном» темпе и на максимально возможную высоту. Очень важно выпрыгнуть максимально резко. Это заставит работать мышцы бедра, укрепит их и добавит к прыжку ещё 3-5 см за весь курс.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПОД.07.02. ТРЕНАЖ (по видам ОПОП СПО)

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. **Балетный зал № 011** (98 м²), оснащён:
 - стул – 2 шт.;
 - станок по периметру – 3 шт.;
 - зеркало по периметру – 3 шт.;
 - музыкальный центр 1 шт.;
 - профессиональное напольное покрытие.

2. **Балетный зал № 012** (81,5 м²), оснащён:

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

3. Балетный зал № 119 (230,4 м²), оснащён:

- стул-6 шт.;
- станок по периметру – 3 шт.;
- зеркало по периметру – 1 шт.;
- фортепьяно 1 шт.;
- музыкальный центр 1 шт.;
- профессиональное напольное покрытие;
- гимнастические коврики – 20 шт.

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

5. *Музыкальная библиотека* - 60 м² 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. 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>.
2. 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>.
3. Мориц, В.Э. Методика классического тренажа. [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.Э. Мориц, Н.И. Тарасов, А.И. Чекрыгин. — СПб.: Лань, Планета музыки, 2017. — 224 с.: <http://e.lanbook.com/book/91053>.
4. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
5. 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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">-правильно выполнять акробатические, гимнастические, стретчинговые упражнения;-уметь владеть своим телом;-уметь легко выполнять упражнения;-выполнять комплексы специальных хореографических упражнений на развитие профессионально необходимых физических качеств;-соблюдать требования к безопасности при выполнении тренажа классического танца;-научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений. <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">-комплексы специальных хореографических упражнений на развитие профессионально необходимых физических качеств;-роль тренажа классического танца в профессиональной подготовке артиста балета;-требования к безопасности при выполнении тренажа классического танца.	<p>Оценка качества освоения данной рабочей программы включает текущий и промежуточный контроль.</p> <p>В качестве методов текущего контроля успеваемости используется наблюдение, устный опрос, контрольные уроки.</p> <p>Формой подведения итогов в 1,3,4 семестрах является контрольный урок в форме практического показа для зрителей в аудитории</p> <p>Согласно учебному плану за 2-ой семестр – дифференцированный зачет, который может проходить в форме практического показа для зрителей в аудитории.</p>