

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
**«Национальный государственный Университет  
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,  
Санкт-Петербург»**

Кафедра теории и методики гимнастики

Методическое обеспечение по дисциплине

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
(МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ)**

Основная профессиональная образовательная программа высшего  
образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии  
здоровья (адаптивная физическая культура)

Направленность:

**ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ**

Квалификация:

бакалавр

Форма обучения:

заочная

Рассмотрена и утверждена на заседании  
кафедры

« 01 » августа 2015 г., протокол № 1

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Терехина Р.Н.

Санкт-Петербург 2015

**Содержание:**

1. технологическая карта дисциплины .....	
2. оценочные средства.....	
3.Методические рекомендации по подготовке к устным опросам.....	
4. Методические рекомендации для практической демонстрации вольных упражнений.....	
5. Методические рекомендации для практической демонстрации шагов польки под музыку.....	
6. Методические рекомендации для демонстрации комбинированных шагов вальса.....	
Приложение 1.....	
Приложение 2.....	
Список литературы.....	

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

### Физическая культура

### ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

3 курс 5 семестр

(на 20 /20 учебный год)

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
<b>ПЯТЫЙ СЕМЕСТР</b>					
1	0,5	Практическое занятие №1: Разновидности ходьбы, бега (мягкий, приставной, острый, высокий; галоп, подскоки) под музыку различного характера. Разновидности передвижений под музыку. Совершенствование навыка показа ОРУ, подачи команд и методических указаний под музыку. Музыкальные игры и задания на освоение музыкальной грамоты: темп, ритм, структура музыкально произведения, мелодические оттенки. Упражнения художественной гимнастики: переднее равновесие, поворот переступанием, прыжок толчком двумя прогнувшись, расслабление, целостный взмах. Музыкальная игра на внимание. ВУ на 32 счета – тренировка. Упражнения на внимание.	10/20		
2	0,5	Практическое занятие №2: Общеразвивающие упражнения (ОРУ) под музыку – ознакомление. Формирование представления о темпе, характере музыкального произведения, мелодическом рисунке. Музыкальные игры и задания на понимание структуры музыкального произведения. Знакомство с требованиями к подбору музыкального сопровождения с учётом направленности упражнений, с правилами подачи команд под музыку. Вольные упражнения на 32 счета (ВУ) – разучивание. Упражнения на координацию.			
3	0,5	Практическое занятие №3 <b>Текущий контроль № 1 Шаги польки в парах под музыку.</b> Учебная практика в проведении танцевальных упражнений. Учебная практика в проведении	10/25		

		ритмической гимнастики. Разучивание группового показательного танцевального выступления. Совершенствование навыка проведения простейших упражнений художественной гимнастики без предмета (пружины, расслабления, взмахи, волны) и с предметами. Распределение заданий по учебной практике в проведении данных упражнений.			
4	0,5	Практическое занятие №4: ОРУ без предмета под музыку. Нормативы ОФП – тренировка. Текущий контроль № 2 Комбинация из шагов вальса	10/25		

## ЗАОЧНОЕ ОБУЧЕНИЕ

### Выполнение вольных упражнений под музыку на 32 счета - ДЕМОНСТРАЦИЯ КОМПОЗИЦИИ ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (10/20)

Студенту предлагается исполнить композицию вольных упражнений на 32 счета под музыку.

Количество баллов -10/20

*Критерии оценки:*

10 – выполнено с ошибками в технике выполнения, не выполнены некоторые

движения

12 - выполнено с ошибками в технике выполнения, не соблюдена последователь-

ность движений

14 – выполнено с ошибками в технике выполнения и в последовательности движе-

ний не в такт музыке

15- выполнено без ошибок под музыку

20- соблюдена техника выполнения и «гимнастический стиль» в такт музыке

### *Текущий контроль 1.*

#### **Практическое освоение техники шагов польки в парах под музыку (10/25) – ДЕМОНСТРАЦИЯ ТЕХНИКИ ИСПОЛНЕНИЯ ШАГОВ ПОЛЬКИ В ПАРАХ.**

Студенту предлагается исполнить дорожку из базовых шагов польки под музыкальное сопровождение.

Количество баллов – 10/25

*Критерии оценки:*

- 10 – выполнены шаги польки индивидуально
- 15 - выполнены шаги польки индивидуально без музыки
- 20 – выполнены шаги польки в парах без музыки
- 25 – выполнены шаги польки в парах под музыку

### *Текущий контроль 2.*

#### **Практическое освоение техники исполнения комбинации шагов вальса (фигурный вальс) (10/25) – ДЕМОНСТРАЦИЯ КОМБИНАЦИИ ШАГОВ ВАЛЬСА.**

Студенту предлагается выполнить комбинацию шагов фигурного вальса под музыку.

Количество баллов – 10/25

*Критерии оценки:*

- 10 – выполнено с ошибками
- 12 - выполнено с незначительными ошибками
- 15 – выполнено без ошибок
- 20– выполнено в парах
- 25 – выполнено в парах без ошибок

### **Методические указания по подготовке к устному опросу**

Самостоятельная работа студентов включает подготовку к устному опросу, посредством изучения основной и дополнительной литературы, публикаций по теме, информацию интернет-ресурса.

Тема и вопросы к практическим занятиям, вопросы самоконтроля отражены в рабочей программе, студенты с ними ознакомлены заранее. Для подготовки к

устному опросу студенту необходимо ознакомиться с изучаемым материалом по теме практического занятия, используя материалы основной и дополнительной литературы, публикаций по теме, информацию интернет-ресурса. При этом ему необходимо обратить внимание на усвоение основных понятий дисциплины, отметить наиболее сложные вопросы и изучить дополнительную литературу, составив предварительный план ответа. Насколько полно и качественно студент ознакомится с рекомендованной литературой зависит эффективность подготовки. Подготовка к устному опросу с средним занимает 4-6 часа и зависит от правильной организации студентом самостоятельной работы.

Вопросы к устному опросу:

1. Основные средства и методические особенности курса музыкально-ритмического воспитания.
  2. Элементы музыкальной грамоты: мелодия, ритм, метр, такт (определения, условные обозначения). Привести пример музыкального задания на освоения данного элемента музыкальной грамоты учащимися.
  3. Классификация и характеристика основных хореографических упражнений дисциплины «Музыкально-ритмическое воспитание».
  4. Классификация и краткая характеристика танцевальных упражнений дисциплины «Музыкально-ритмическое воспитание».
  5. Основы техники выполнения приставного, переменного шагов, шагов галопа и польки. Последовательность обучения.
  6. Основы техники выполнения русского шага, припадания, «ковырялочки». Последовательность обучения.
  7. Основы техники выполнения вальса (модификации его выполнения и последовательность обучения).
  8. Значение музыкального сопровождения на занятиях по музритмике и требования предъявляемые к нему.
  9. Содержание комплекса ритмической гимнастики и методика проведения.
  10. Требования, предъявляемые к преподавателю при проведении упражнений под музыку. Правила подачи команд с музыкальным сопровождением.
  11. Особенности содержания, методики проведения и тенденции развития ритмической гимнастики.
- При подготовке к устному опросу следует использовать основную и дополнительную литературу из представленного ниже списка:

## **ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1	Румба, О.Г.
---	-------------

	<p>Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике [Текст] : учебное пособие / О. Г. Румба ; Всероссийская Федерация художественной гимнастики ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; Институт социализации и образования Российской академии образования. - Изд. 2-е, доп. и перераб. - Белгород : ЛитКараВан, 2013. - 144 с. : ил. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 141-142. - ISBN 978-5-902-113-56-0 : 350 р.</p>
2	<p><b>Пшеничникова, Г.Н.</b>  Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. Н. Пшеничникова, О. П. Власова ; Министерство спорта Российской Федерации ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Омск : [Изд-во СибГУФК], 2013. - Электрон. дан. (1 файл) : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии. - Библиогр. в конце гл.</p>
3	<p><b>Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития</b> [Текст] : учебное пособие для образовательной программы по направлению 49.04.01 - "Физическая культура" / И. А. Виннер-Усманова [и др.] ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Москва : Человек, 2014. - 198 с. : ил., [8] л. ил. - Библиогр.: с. 120-121. - ISBN 978-5-906131-29-4 : 210 р.</p>
4	<p><b>Художественная гимнастика в высшей школе</b> [Текст] : учебное пособие / Н. Н. Венгерова [и др.] ; Федеральное агентство железнодорожного транспорта ; Петербургский государственный университет путей сообщения. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2013. - 51 с. - Библиогр.: с. 44-49. - ISBN 978-5-7641-0439-3 :</p>

### Дополнительная литература:

1. Люйк Л.В. Методические основы базовой аэробики. / Л.В.Люйк, Г.Р.Айзятуллова; Национальный гос.ун-т физ.культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.],2010. – 140 с.
- 2.Е.Н.Медведева Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов / Медведева Е.Н., Стречкая Ю.В., Муштукова О.В. // Учебно-методическое пособие.- Великие Луки: Редакционно-издательский отдел ФГОУ ВПО «Великолукская ГСХА», 2009. – 50 с.
1. Орехова Т.Ф.Организацияздоровьетворящего образования в современной школе:Монография - Москва: Флинта, 2011.- 355 с.
2. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании: Монография - Москва: Флинта, 2011.- 262 с.
3. Румба, О.Г. История народно-характерного танца. Его применение в спортивных видах гимнастики / О.Г. Румба // Гимнастика: сб. науч. тр. / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб, 2003. – вып. 1. – с. 111-121.
4. Румба, О.Г. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике. Народно-характерный танец / О.Г. Румба // Художественная

гимнастика: учебник под общ. ред. проф. Л.А. Карпенко. – М.: Изд-во ВФХГ, 2003. – Гл. 3, с. 79-93.

5. Сальникова О.А. Совершенствование коммуникативной компетенции учителя: Конспекты лекций; тренинги - Москва: Флинта, 2011.- 88 с.

6. Художественная гимнастика: Учебник / под общ. ред. проф. Л.А. Карпенко. – М.: ВФХГ, 2003. – 382 с.

WWW. [HTTP://YANDEX.RU/CLCK](http://YANDEX.RU/CLCK)

[HTTP://NAUKA-PEDAGOGIKA.COM/PEDAGOGIKA-13-00-04](http://NAUKA-PEDAGOGIKA.COM/PEDAGOGIKA-13-00-04)

<http://lib.sportedu.ru>

[http:// dic.academic.ru](http://dic.academic.ru) – словари и энциклопедии

[http:// www.rubricon.com/](http://www.rubricon.com/) – Рубрикон – крупнейший энциклопедический ресурс Интернета

[http:// sinncom.ru/content/reforma /index1.htm](http://sinncom.ru/content/reforma/index1.htm)– специализированный

### **Методические рекомендации для практической демонстрации вольных упражнений**

Практическая демонстрация вольных упражнений на 32 происходит в гимнастическом зале под музыкальное сопровождение, которое изначально показывает преподаватель. Студент занимает исходное положение перед выполнением упражнения и с началом музыки демонстрирует качество выполнения упражнения.

Если студент забыл последовательность упражнения или выполняет его не под музыку, ему предоставляется возможность выполнить упражнение повторно.

Вольные упражнения студент может изучить на практических занятиях или используя сайт

[https://www.youtube.com/results?search\\_query=фазаль+аллахвердиев](https://www.youtube.com/results?search_query=фазаль+аллахвердиев)

#### *Описание комплекса вольных упражнений на 32 счета*

Начинается освоение комплекса под музыку в небыстром темпе, далее мелодия переходит в быструю и заканчиваются опять под медленную. Вольные упражнения выполняются поточным способом.

1. Исходное положение (И. п.) — стойка, руки перед грудью. На счет 1 — правое плечо вверх, наклон головы вправо; 2 — тоже в другую сторону.

2. И. п.— стойка, округлые руки согнуты перед грудью. На счет 1 — подняться носки, отвести пятки вправо; 2 — встать на пятки, носки стоп вправо. То же в другую сторону. Возможно объединение упражнения 1 и 7.



3. И. п.— стойка, правая рука вверх, левая — вниз. На счет 1 — соединяя руки хлопок в ладоши; 2 — повторить движение левой руки — вверх, правой — вниз. То в обратную сторону.

4. И. п.— стойка, руки на пояс. Локти развернуты слегка вперед. На счет 1 — поворот вправо, полу присед, руки «округлить» и раскрыть в стороны ладонями вверх; 2 — и. п. То же в другую сторону.

5. И. п.— стойка, руки на пояс. На счет 1 — шаг правой в сторону, правую руку за голову, левую в сторону на пятку, наклон влево; 2 — приставляя правую к левой, вернуться в и. п. То же в другую сторону.

6. И. п.— стойка, левая рука на пояс, правая в 3-й позиции — вверх. На счет 1—2— глубокий наклон вперед, руками коснуться пола; 3—4— отводя руку вправо и в сторону, вернуться в и. п. То же в другую сторону.

7. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. На счет 1 — хлопок в ладоши перед собой; 2— присед, ударить правой ладонью о пол; 3 — ударить левой ладонью о пол; 4 — и. п.

8. И. п.— стойка, руки во 2-й позиции ладонями вверх. На счет 1 — присед на левой, правая вперед, развернув колено и хлопнуть левой ладонью по голени; 2 — и. п.; 3 — 4 тоже с другой ноги 5 — как в счете 1; 6 — вернуться в и. п.; 7— как в счете 3; 8 — вернуться в и. п., притопывая правой. То же в другую сторону.

9. И. п.— стойка, руки перед грудью. На счет 1—2 — присед на левой, правая назад на носок, колено в сторону; 3—4 — разворачивая правую, поставить ее на пятку, слегка наклонив корпус к ноге; 5—7— три «притопа», начиная с правой; 8— вернуться в и. п. То же в другую сторону.

10. И. п.— стойка, руки на пояс. На счет 1 — присед на носках, колени в стороны; 2— выпрямляясь, отвести правую в сторону на пятку. То же с другой ноги. Можно повторить упражнение с подскоками.

### **Методические рекомендации для демонстрации комбинации шагов польки под музыку(на выбор преподавателя)**

Практическая демонстрация комбинации шагов польки выполняется на практическом занятии в гимнастическом зале. Студенту предлагается продемонстрировать комбинации шагов польки, иметь представление о последовательности выполнения, технику и методику обучения шагов.

Ниже приведены примеры комбинаций шагов польки:

## **Шаг польки**

Это переменный шаг выполняется легкими прыжками.

И.П. – 3 позиция ног. Правая - впереди, руки на поясе.

«и» - небольшой подскок на левой, правая вперед – книзу

1 «и» - приставной шаг вперед с правой, выполненный чуть заметным прыжком.

2 – небольшой шаг вперед правой

И – небольшой прыжок на правой, левую вперед – к низу

То же с другой ноги.

Последовательность обучения:

1. Повторить переменный шаг
2. Выучить подскок
3. Соединить подскок с переменным шагом
4. Выполнять шаг польки в медленном темпе, а затем в нужном темпе и под музыку.

Методические указания:

Полька выполняется легко, изящно, обязательно выполнять повороты головы в сторону шага. Музыка: «Полька Янка»

Различают шаги польки вперед, назад и с поворотом кругом.

Шаг польки вперед выполняют следующим образом. И. п.— III позиция ног, правая впереди, руки на поясе. И небольшой подскок на левой, правая вперед-книзу, Ии — приставной шаг вперед с правой, выполненный чуть заметным прыжком, 2—небольшой шаг вперед правой, и — небольшой прыжок на правой, левую вперед-книзу. То же с другой ноги.

Шаг польки назад делают так же, как вперед; а шаг польки с поворотом кругом — как переменный шаг в сторону, но с двумя легкими прыжками: на приставном шаге в сторону и при повороте кругом.

*Последовательность обучения.* 1) Повторить переменный шаг;

2) выучить подскок;

3) соединить подскок с переменным шагом;

4) выполнить шаг польки в медленном темпе, а затем в нужном темпе и под музыку.

*Методические указания.* Полька выполняется легко, изящно. Украшают и дополняют движения повороты головы (при шаге с правой — направо, при шаге с левой налево). Нога, выносимая вперед на подскоке, должна быть хорошо оттянута в колене и носке. Подскок выполняют на затакт в музыке.

Приставной шаг осуществляют легким, чуть заметным прыжком. В одном шаге польки два прыжка. Учащимся следует помнить, что шаг польки делают поочередно то с правой, то с левой ноги. После освоения шага польки его можно сочетать с шагами галопа, притопами, поворотами. Предлагаем примерную танцевальную комбинацию — «Полька», музыкальный размер 2/4,

темп умеренно быстрый. В качестве музыкального сопровождения можно рекомендовать такие: Д. Львов-Компанеец. «Веселая полька»; «Полька Явка»,

музыка народная, и др.

И. п.— стоя парами по кругу, левым боком к центру, III позиция ног, правая впереди, взявшись за руки скрестно. 1 — подскок на левой, правую вперед на носок, 2—подскок на левой, правую назад на носок, 3—4—три притопа, начиная с правой, 5 — 8 то же, что на счет 1—4, но с другой ноги, 9—14—три шага польки вперед с правой, 15—16—с поворотом лицом друг к другу три притопа, начиная с левой, руки в сторону, 17—20—четыре шага галопа вправо, 21—24—четыре прыжка на двух, руки на пояс, 25—28—то же, что на счет 17—20, но с другой ноги, 29—32—то же, что на счет 2.1—24. Все можно повторить сначала.

#### № 1 Комбинация на шагах польки

И.п.- ст., руки на поясе

1т 1-2 – шаг польки с правой руки в стороны;

3-4 шаг польки с левой, руки на поясе;

2т 5-8– 4 подскока на месте;

3т 1-2 – шаг польки с правой, руки в стороны;

3-4 – шаг польки с левой, руки на поясе;

4т 1-4 – 4 подскока с поворотом направо лицом в круг;

5т 1-4 – 3 шага галопа вправо, руки в стороны в полуприсед на правой, левая веред на носок;

6т 1-3 – 3 прыжка со сменой ног, руки на поясе;

4 – приставить правую;

7т 1-4 - 3 галопа влево, руки в стороны, заканчивая в полуприсед на левой, правая вперед на носок;

8т 1-3 – 3 прыжки со сменой ног в повороте на 360°;

4 – приставить левую;

9-16 т – тоже с левой.

Для подготовки к практической демонстрации следует пользоваться основной и дополнительной литературой:

### ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1	<b>Румба, О.Г.</b> Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике [Текст] : учебное пособие / О. Г. Румба ; Всероссийская Федерация художественной гимнастики ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; Институт социализации и образования Российской академии образования. - Изд. 2-е, доп. и перераб. - Белгород : ЛитКараВан, 2013. - 144 с. : ил. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 141-142. - ISBN 978-5-902-113-56-0 : 350 р.
2	<b>Пшеничникова, Г.Н.</b> Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. Н. Пшеничникова, О. П. Власова ; Министерство спорта Российской Федерации ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Омск : [Изд-во СибГУФК], 2013. - Электрон. дан. (1 файл) : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии. - Библиогр. в конце гл.
3	<b>Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития</b> [Текст] : учебное пособие для образовательной программы по направлению 49.04.01 - "Физическая культура" / И. А. Виннер-Усманова [и др.] ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Москва : Человек, 2014. - 198 с. : ил., [8] л. ил. - Библиогр.: с. 120-121. - ISBN 978-5-906131-29-4 : 210 р.
4	<b>Художественная гимнастика в высшей школе</b> [Текст] : учебное пособие / Н. Н. Венгерова [и др.] ; Федеральное агентство железнодорожного транспорта ; Петербургский государственный университет путей сообщения. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2013. - 51 с. - Библиогр.: с. 44-49. - ISBN 978-5-7641-0439-3 :

### Дополнительная литература:

1. Люйк Л.В. Методические основы базовой аэробики. / Л.В.Люйк, Г.Р.Айзятуллова; Национальный гос.ун-т физ.культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.],2010. – 140 с.

2.Е.Н.Медведева Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов / Медведева Е.Н., Стречкая Ю.В., Муштукова О.В. // Учебно-

методическое пособие.- Великие Луки: Редакционно-издательский отдел ФГОУ ВПО «Великолукская ГСХА», 2009. – 50 с.

7. Орехова Т.Ф. Организация здоровьесберегающего образования в современной школе: Монография - Москва: Флинта, 2011.- 355 с.

8. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании: Монография - Москва: Флинта, 2011.- 262 с.

9. Румба, О.Г. История народно-характерного танца. Его применение в спортивных видах гимнастики / О.Г. Румба // Гимнастика: сб. науч. тр. / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб, 2003. – вып. 1. – с. 111-121.

10. Румба, О.Г. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике. Народно-характерный танец / О.Г. Румба // Художественная гимнастика: учебник под общ. ред. проф. Л.А. Карпенко. – М.: Изд-во ВФХГ, 2003. – Гл. 3, с. 79-93.

11. Сальникова О.А. Совершенствование коммуникативной компетенции учителя: Конспекты лекций; тренинги - Москва: Флинта, 2011.- 88 с.

12. Художественная гимнастика: Учебник / под общ. ред. проф. Л.А. Карпенко. – М.: ВФХГ, 2003. – 382 с.

WWW. [HTTP://YANDEX.RU/CLCK](http://YANDEX.RU/CLCK)

[HTTP://NAUKA-PEDAGOGIKA.COM/PEDAGOGIKA-13-00-04](http://NAUKA-PEDAGOGIKA.COM/PEDAGOGIKA-13-00-04)

<http://lib.sportedu.ru>

[http:// dic.academic.ru](http://dic.academic.ru) – словари и энциклопедии

[http:// www.rubricon.com/](http://www.rubricon.com/) – Рубрикон – крупнейший энциклопедический ресурс Интернета

[http:// sinncom.ru/content/reforma /index1.htm](http://sinncom.ru/content/reforma/index1.htm)– специализированный

## **Методические рекомендации для демонстрации комбинации шагов вальса под музыку(на выбор преподавателя)**

### **Шаг вальса**

Практическая демонстрация комбинации шагов вальса выполняется на практическом занятии в гимнастическом зале. Студенту предлагается продемонстрировать комбинации шагов вальса, иметь представление о последовательности выполнения, технику и методику обучения шагов.

Ниже приведены примеры комбинаций шагов вальса:

Шаг вальса выполняют вперед, назад, в сторону и с поворотом кругом. Вальсовый шаг вперед и назад исполняют тремя небольшими шагами. Первый

шаг — перекатом с носка на всю стопу, слегка сгибая колено, делают на сильную долю такта. Два последующих шага — на носках.

Вальсовый шаг в сторону. 1—шаг правой в сторону с носка перекатом на ступню, слегка сгибая колено (носок обращен вправо), 2—шаг левой за правую

на носок (носок обращен влево), 3—приставить правую к левой в стойку на носках. То же с левой ноги влево. В этом элементе делается как бы покачивание тела то вправо, то влево.

Вальсовый поворот представляет собой поворот на 360° вправо (правый поворот) или влево (левый поворот) на два музыкальных такта. движение состоит из шести шагов и делится на две части, каждая из которой заканчивается III позицией ног.

Первая часть (один такт). И. п.— стоя лицом к центру, III позиция ног, правая впереди, руки на пояс. 1 — шаг правой вперед-вправо, 2 — поворот направо в стойку ноги врозь спиной к центру, 3—приставить правую впереди левой в III позицию.

Вторая часть (один такт). 1—шаг левой влево, 2—поворот направо кругом в стойку ноги врозь лицом к центру, 3—приставить левую сзади правой в III позицию.

При выполнении вальсового шага с поворотом налево движение начинают с левой ноги в другую сторону.

*Последовательность обучения.* 1) Шаги на носках по кругу под счет «раз», «два», «три», «раз», «два», «три»;

2) на счет «раз» шаг вперед с полуприседом и два шага на носках;

3) шаг вальса вперед;

4) у опоры изучить перекаточный шаг. Стойка на носках лицом к опоре. 1-2 шаг правой в сторону перекатом с носка на всю стопу в небольшой полуприсед, 3—приставить левую в стойку на носках. То же с другой ноги;

5) запомнить схему шагов. Так, 1—шаг правой вправо, 2—шаг левой скрестно

за правой, 3—приставить правую к левой:

6) выполнить вальсовый шаг в сторону;

7) вальсовый шаг с поворотом кругом.

*Методические указания.* Шаги и повороты выполнять мягко, слитно, в медленном темпе. В начале обучения руки держать на поясе. В дальнейшем, когда вальс хорошо освоен, можно делать движения руками. При выполнении

вальса сохранять хорошую осанку.

В качестве музыкального сопровождения можно использовать нотный материал, например: Д. Браславский «Фигурный вальс»; М. Готлиб «Медленный вальс», или грампластины, например «Танцуем без перерыва»,

«Звезды в твоих глазах» и т. д. Для закрепления вальсовых шагов предлагаем примерную танцевальную комбинацию «Фигурный вальс», музыкальный размер 3/4, темп медленный.

И. п.— стоя парами по кругу, лицом друг к другу, руки в стороны, соединить. Первые номера — спиной в круг, вторые — лицом. 1 такт — вальсовый шаг в сторону. Первые номера — с левой ноги, вторые — с правой. Небольшой наклон туловища в сторону; II такт — повторить движения 1 такта, но в другую сторону; III — IV — вальсовый шаг с поворотом на 360°, руки разъединить; V — VIII — повторить такты 1 — IV; IX — держась правыми руками, вальсовый шаг вперед с правой ноги, руки согнутые вверх, свободные — в сторону; X — вальсовый шаг назад с левой ноги, соединенные руки выпрямить вперед; XI — первая половина вальсового поворота вправо; XII — шаг назад с левой ноги; XIII — XVI — повторить такты IX XII. Танцевальную комбинацию можно повторить сначала.

#### № 1 Комбинация на шагах вальса

И.п - ст. на носках, руки в стороны;

1т 1-3 - вальсовый шаг вправо;

2т 1-3 - вальсовый влево;

3т - 1т 1-3;

4т 1-3 - поворот переступанием налево на 360<sup>0</sup>, круг руками книзу;

5т -2 т 1-3;

6т 1- 3 поворот переступанием направо на 360<sup>0</sup>, круг руками книзу;

7т 1- 3 вальсовый шаг с правой, круг левой рукой книзу;

8т 1-3 - вальсовый шаг с левой, круг правой рукой книзу;

9т 1-3 вальсовый шаг с правой с поворотом направо на 90<sup>0</sup>;

10т 1-3 вальсовый шаг с левой назад с поворотом направо на 90<sup>0</sup>;

11т 1-3 вальсовый шаг с правой с поворотом направо на 90<sup>0</sup>;

12т 1-3 вальсовый шаг с левой назад с поворотом направо на 90<sup>0</sup>;

13т 1-3 вальсовый шаг с правой;

14т 1-3 вальсовый шаг с левой назад;

15т 1-3вальсовый шаг с правой с поворотом направо на  $180^0$ ;

16т 1-3вальсовый шаг с левой назад с поворотом направо на  $180^0$ ;

Для подготовки к практической демонстрации следует пользоваться основной и дополнительной литературой:

### **ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1	<b>Румба, О.Г.</b> Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике [Текст] : учебное пособие / О. Г. Румба ; Всероссийская Федерация художественной гимнастики ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; Институт социализации и образования Российской академии образования. - Изд. 2-е, доп. и перераб. - Белгород : ЛитКараВан, 2013. - 144 с. : ил. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры . - Библиогр.: с. 141-142. - ISBN 978-5-902-113-56-0 : 350 р.
2	<b>Пшеничникова, Г.Н.</b> Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. Н. Пшеничникова, О. П. Власова ; Министерство спорта Российской Федерации ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Омск : [Изд-во СибГУФК], 2013. - Электрон. дан. (1 файл) : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии. - Библиогр. в конце гл.
3	<b>Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития</b> [Текст] : учебное пособие для образовательной программы по направлению 49.04.01 - "Физическая культура" / И. А. Виннер-Усманова [и др.] ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Москва : Человек, 2014. - 198 с. : ил., [8] л. ил. - Библиогр.: с. 120-121. - ISBN 978-5-906131-29-4 : 210 р.
4	<b>Художественная гимнастика в высшей школе</b> [Текст] : учебное пособие / Н. Н. Венгерова [и др.] ; Федеральное агентство железнодорожного транспорта ; Петербургский государственный университет путей сообщения. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2013. - 51 с. - Библиогр.: с. 44-49. - ISBN 978-5-7641-0439-3 :



### **Дополнительная литература:**

1. Люйк Л.В. Методические основы базовой аэробики. / Л.В.Люйк, Г.Р.Айзятуллова; Национальный гос.ун-т физ.культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.],2010. – 140 с.

2.Е.Н.Медведева Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов / Медведева Е.Н., Стречкая Ю.В., Муштукова О.В. // Учебно-методическое пособие.- Великие Луки: Редакционно-издательский отдел ФГОУ ВПО «Великолукская ГСХА», 2009. – 50 с.

13. Орехова Т.Ф.Организацияздоровьетворящего образования в современной школе:Монография - Москва: Флинта, 2011.- 355 с.

14. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании: Монография - Москва: Флинта, 2011.- 262 с.

15. Румба, О.Г. История народно-характерного танца. Его применение в спортивных видах гимнастики / О.Г. Румба // Гимнастика: сб. науч. тр. / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб, 2003. – вып. 1. – с. 111-121.

16. Румба, О.Г. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике. Народно-характерный танец / О.Г. Румба // Художественная гимнастика: учебник под общ. ред. проф. Л.А. Карпенко. – М.: Изд-во ВФХГ, 2003. – Гл. 3, с. 79-93.

17. Сальникова О.А. Совершенствование коммуникативной компетенции учителя: Конспекты лекций; тренинги - Москва: Флинта, 2011.- 88 с.

18. Художественная гимнастика: Учебник / под общ. ред. проф. Л.А. Карпенко. – М.: ВФХГ, 2003. – 382 с.

WWW. [HTTP://YANDEX.RU/CLCK](http://YANDEX.RU/CLCK)

[HTTP://NAUKA-PEDAGOGIKA.COM/PEDAGOGIKA-13-00-04](http://NAUKA-PEDAGOGIKA.COM/PEDAGOGIKA-13-00-04)

<http://lib.sportedu.ru>

[http:// dic.academic.ru](http://dic.academic.ru) – словари и энциклопедии

[http:// www.rubricon.com/](http://www.rubricon.com/) – Рубрикон – крупнейший энциклопедический ресурс Интернета

[http:// sinncom.ru/content/reforma /index1.htm](http://sinncom.ru/content/reforma/index1.htm)– специализированный

## ПРИЛОЖЕНИЕ №1

### Задания по учебной практике

#### Тема: «Основы музыкальной грамоты»

**Задание 1.** Провести строевые упражнения с музыкальным сопровождением, подавая правильно команды и осуществляя подсчёт:

Вариант 1. Ходьба и её разновидности с различными положениями рук, переход на бег.

Вариант 2. Ходьба, бег и его разновидности с различными положениями рук и переход на ходьбу

Вариант 3. Ходьба, бег, прыжки и его разновидности с различными положениями рук, ходьба.

Вариант 4. Ходьба в обход, фигурные передвижения (не менее 3-х), ходьба в обход.

Вариант 5. Ходьба в обход, остановка группы тремя способами.

**Задание 2.** Разработать содержательную основу, написать конспект и провести на подгруппе сюжетно-ролевую игру (игровое задание), направленную на формирование основ музыкальной грамоты у занимающихся различных возрастных групп:

Вариант 1. Для детей 5-6 лет на формирование чувства ритма

Вариант 2. Для детей младшего школьного возраста на понимание музыкального размера.

Вариант 3. Для детей среднего школьного возраста на согласование движений со структурой музыкального произведения.

Вариант 4. Для старшеклассников на согласование физических упражнений с музыкой, выразительность и артистичность.

#### Тема: «Методика проведения занятий по музыкально-ритмическому воспитанию»

**Задание 1.** Разработать содержательную основу фрагмента комплекса ОРУ (4 упражнения на 4 счёта) и провести отдельным способом с музыкальным сопровождением:

Вариант 1. 1) упражнение на потягивание; 2) упражнение на крупные группы мышц; 3) упражнение для мышц рук; 4) упражнение на прямые мышцы туловища.

Вариант 2. 1) упражнение на косые мышцы туловища; 2) упражнение на все мышечные группы; 3) упражнение для мышц брюшного пресса; 4) упражнение для мышц спины.

Вариант 3. 1) упражнение на растягивание мышц ног; 2) махи ногами; 3) прыжки; 4) упражнение на восстановление дыхания.

**Задание 2.** Разработать содержательную основу комплекса ритмической гимнастики (12-14 упражнений) и провести на подгруппе:

Вариант 1. Для детей 5-6 лет

Вариант 2. Для школьников 7-10 лет

Вариант 3. Для школьников 11-13 лет

Вариант 4. Для школьников 14-17 лет

**Задание 2.** Разработать содержательную основу обучения упражнению хореографии или художественной гимнастики:

Вариант 1. Позиции рук.

Вариант 2. 1, 2, 3 позиции ног.

Вариант 3. 3, 4, 5 позиции ног.

Вариант 4. Пружинные движения руками.

Вариант 5. Пружинные движения ногами.

Вариант 4. Целостный взмах.

Вариант 5. Вращения обруча.

Вариант 6. Броски мяча.

Вариант 7. Восьмёрки лентой.

Вариант 8. Прыжки на двух со скакалкой.

**Задание 3.** Разработать содержательную основу, написать конспект и провести на подгруппе танцевальные комбинации на 32 счёта для указанного контингента:

Вариант 1. Для детей дошкольного возраста на шагах русского танца

Вариант 2. Для детей младшего школьного возраста на шагах польки

Вариант 3. Для подростков на шагах украинского танца.

Вариант 4. Для подростков в стиле хип-хоп.

Вариант 5. Для учащихся старшего школьного возраста на шагах вальса.

**Словарь основных терминов и понятий**

*Allonge* (алёнжэ, с фр. – удлиненный) – кисть не закруглена, а опущена ладонью вниз, являясь как бы продолжением руки и тем самым удлиняя ее;

*A la seconde* (а ля згон, с фр. – второй) – поза классического танца: положение en face (в т.1), нога открыта в сторону (в т.3 или в т.7), обе руки во II позиции, реже – в III; рабочая нога может быть как на полу, так и в воздухе;

*Aplombe* (апломб, с фр. – устойчивость) – устойчивость;

*Arabesque* (арабэск, с фр. – узор) – одна из основных поз классического танца; существуют I, II, III, IV arabesque;

*Attitude* (аттитюд, с фр. – поза) – одна из основных поз классического танца, в которой поднятая сзади на 90<sup>0</sup> нога согнута в колене;

*Cou-de-pied* (ку-дэ-пье, с фр. – щиколотка) – положение рабочей ноги на щиколотке опорной. Существуют три вида cou-de-pied: 1) основное, или учебное, 2) условное cou-de-pied спереди, 3) cou-de-pied сзади;

*Coupe* (купэ, с фр. – резать, подрезать) – быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или какого-либо другого движения. Самостоятельного значения coupe не имеет;

*Croise* (круазэ, с фр. – скрещенный) – закрытая по отношению к основному направлению поза;

*Degage* (дэгажэ, с фр. – вынимать) – вынимание ноги через проходящее cou-de-pied;

*Double* (дубль, с фр. – двойной) – двойное движение;

*Ecarte* (экартэ, с фр. – раздвигать) – одна из основных поз классического танца, в которой рабочая нога открыта в сторону;

*Efface* (эфасэ, с фр. – сглаживать) – открытая по отношению к основному направлению поза;

*En dehors* (ан дэор, с фр. – наружу) – исполнение упражнения «туда»: направление движения ноги (ног) – спереди назад;

*En dedans* (ан дэдан, с фр. – вовнутрь) – исполнение упражнения «обратно»: направление движения ноги (ног) – сзади вперед;

*En face* (анфас, с фр. – лицом) – положение лицом по отношению к основному направлению (пр., зеркалу, зрителю и т.д.);

*En tournant* (антурнан, с фр. – в повороте) – исполнение движения в повороте;

*Epaulement* (эпольман, с фр. – поворот плеча) – корпус повернут вполоборота к зрителю; почти всегда *epaulement* имеет V позицию в ногах, редко – I;

*Preparation* (препарасьон, с фр. – подготовка) – подготовительное упражнение перед началом движения; существует несколько видов *preparation* для рук и ног; самый распространенный вид – «вздых» рукой (руками);

*Saute* (сотэ, с фр. – прыжок) – вертикальный прыжок вверх;

*Sissonne* (сиссон, с фр. – скачок) – прыжок с двух ног на одну;

*Tour* (тур, с фр. – поворот) – вращение на одной ноге;

*Акцент* – выделение, подчёркивание звука путём его усиления;

*Взмах* – движение, которое характеризуется энергичным толчкообразным началом с последовательным сгибанием и разгибанием суставов;

*Виртуозность* – безошибочное исполнение движений на большой скорости и амплитуде;

*Волна* – движение с последовательным равномерным сгибанием и разгибанием суставов, во время которых «гребень» переходит с одних звеньев тела на другие;

*Выразительность* – содержательно целесообразная эмоциональная насыщенность исполнения движений;

*Динамика* – важнейшее средство музыкальной выразительности: разная степень тихого и громкого звучания, их постепенная или внезапная смена;

*Звукоряд* – последовательность употребляемых в музыке звуков, расположенных в восходящем или нисходящем порядке;

*Комбинация* – комплекс логически связанных и взаимообусловленных двигательных действий;

*Композиция* – в широком смысле – единое творческое построение под музыку элементов и соединений в соответствии с правилами соревнований; в узком смысле – распределение элементов во времени (временная композиция) и в пространстве (пространственная композиция);

*Мелодия* – художественно осмысленное чередование звуков разной высоты, организованных посредством ритма и метра, а также многоголосое выражение музыкальной темы;

*Метр* – равномерное чередование сильных (ударных) и слабых (неударных) долей музыки;

*Музыкальная форма* – структура музыкального произведения;

*Наклон* – сгибание тела вперёд, назад, в сторону, по кругу в различных исходных положениях;

*Оригинальность* – необычность, новизна;

*Партерные элементы* – различные позы и движения в низких положениях: седах, упорах, лёжа;

*Пауза* – перерыв в звучании музыки;

*Период* – часть музыкального произведения с завершённой музыкальной мыслью;

*Поворот* – вращательные движения тела вокруг вертикальной оси;

*Предложение* – составная часть периода в музыке, представляющая собой относительно самостоятельное построение;

*Пружинные движения (сжатия)* – одновременное сгибание во всех суставах тела (или его частях) с последующим разгибанием;

*Прыжок* – свободный полёт определённой формы после отталкивания, или безопорное положение;

*Равновесие* – сохранение устойчивости тела в разных положениях (позах);

*Размер* – количество долей такта (музыки) от одной ударной доли до следующей;

*Расслабление* – снятие мышечного напряжения с частей тела;

*Регистр* – часть звукового объёма (диапазона) музыки;

*Ритм* – чередование звуков различной длительности, организованных посредством метра;

*Соединение* – сочетание (связь) нескольких элементов, выполняемых слитно;

*Специфические упражнения* – условное название специфичных для художественной и эстетической гимнастики движений: волн, взмахов, пружинных движений, расслаблений;

*Стаккато* – отрывистое звучание в музыке;

*Такт* – отрезок музыкального произведения от одной ударной (сильной) доли до следующей;

*Танцевальные элементы* – характерные шаги, позы, положения и движения рук и головы, свойственные историко-бытовым, народно-характерным, современным танцам;

*Темп* – скорость исполнения музыкального произведения: быстрый, умеренный, медленный;

*Фраза* – часть музыкального предложения;

*Целостность* – движения отдельными частями тела сопровождаются дополнительными (порой едва заметными) движениями других звеньев тела; а также – отсутствие остановок и фиксаций промежуточных положений в элементах и соединениях;

*Элемент* – неделимое и вполне законченное двигательное действие, имеющее общепринятую структуру: исходное положение, подготовительные действия, основные действия, завершение.

## ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1	<b>Румба, О.Г.</b> Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике [Текст] : учебное пособие / О. Г. Румба ; Всероссийская Федерация художественной гимнастики ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; Институт социализации и образования Российской академии образования. - Изд. 2-е, доп. и перераб. - Белгород : ЛитКараВан, 2013. - 144 с. : ил. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 141-142. - ISBN 978-5-902-113-56-0 : 350 р.
2	<b>Пшеничникова, Г.Н.</b> Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. Н. Пшеничникова, О. П. Власова ; Министерство спорта Российской Федерации ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Омск : [Изд-во СибГУФК], 2013. - Электрон. дан. (1 файл) : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии. - Библиогр. в конце гл.
3	<b>Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития</b> [Текст] : учебное пособие для образовательной программы по направлению 49.04.01 - "Физическая культура" / И. А. Виннер-Усманова [и др.] ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Москва : Человек, 2014. - 198 с. : ил., [8] л. ил. - Библиогр.: с. 120-121. - ISBN 978-5-906131-29-4 : 210 р.
4	<b>Художественная гимнастика в высшей школе</b> [Текст] : учебное пособие / Н. Н. Венгерова [и др.] ; Федеральное агентство железнодорожного транспорта ; Петербургский государственный университет путей сообщения. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2013. - 51 с. - Библиогр.: с. 44-49. - ISBN 978-5-7641-0439-3 :

### Дополнительная литература:

1. Люйк Л.В. Методические основы базовой аэробики. / Л.В.Люйк, Г.Р.Айзятуллова; Национальный гос.ун-т физ.культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.],2010. – 140 с.

2.Е.Н.Медведева Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов / Медведева Е.Н., Стречкая Ю.В., Муштукова О.В. // Учебно-методическое пособие.- Великие Луки: Редакционно-издательский отдел ФГОУ ВПО «Великолукская ГСХА», 2009. – 50 с.

19. Орехова Т.Ф.Организацияздоровьетворящего образования в современной школе:Монография - Москва: Флинта, 2011.- 355 с.

20. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании: Монография - Москва: Флинта, 2011.- 262 с.



21. Румба, О.Г. История народно-характерного танца. Его применение в спортивных видах гимнастики / О.Г. Румба // Гимнастика: сб. науч. тр. / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб, 2003. – вып. 1. – с. 111-121.
22. Румба, О.Г. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике. Народно-характерный танец / О.Г. Румба // Художественная гимнастика: учебник под общ. ред. проф. Л.А. Карпенко. – М.: Изд-во ВФХГ, 2003. – Гл. 3, с. 79-93.
23. Сальникова О.А. Совершенствование коммуникативной компетенции учителя: Конспекты лекций; тренинги - Москва: Флинта, 2011.- 88 с.
24. Художественная гимнастика: Учебник / под общ. ред. проф. Л.А. Карпенко. – М.: ВФХГ, 2003. – 382 с.

WWW. [HTTP://YANDEX.RU/CLCK](http://YANDEX.RU/CLCK)

[HTTP://NAUKA-PEDAGOGIKA.COM/PEDAGOGIKA-13-00-04](http://NAUKA-PEDAGOGIKA.COM/PEDAGOGIKA-13-00-04)

<http://lib.sportedu.ru>

[http:// dic.academic.ru](http://dic.academic.ru) – словари и энциклопедии

[http:// www.rubricon.com/](http://www.rubricon.com/) – Рубрикон – крупнейший энциклопедический ресурс Интернета

[http:// sinncom.ru/content/reforma /index1.htm](http://sinncom.ru/content/reforma/index1.htm)– специализированный