

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 КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПРОФИЛАКТИКЕ
НЕГАТИВНЫХ СОЦИАЛЬНЫХ ЯВЛЕНИЙ**

Квалификация:
бакалавр

Форма обучения:
очная

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 демонстрации танцевальных комбинаций, проведению музыкальных игр.....	
6. Методические рекомендации для демонстрации упражнений ритмической гимнастикой.....	
7. Методические рекомендации для демонстрации простейших упражнений художественной гимнастики.....	
8. Методические рекомендации для практической демонстрации шагов польки под музыку.....	
9. Методические рекомендации для демонстрации комбинированных шагов вальса.....	
10. Методические указания для сдачи нории ОФП.....	
Приложение 1.....	
Приложение 2.....	
Список литературы.....	

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

Физическая культура

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 видам контроля
1	2	3	4	5	6
ПЯТЫЙ СЕМЕСТР					
1	0,5	Практическое занятие №1: Общеразвивающие упражнения (ОРУ) под музыку. 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.		0,5	
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.		1,0	
3	0,5	Практическое занятие №3: Разновидности ходьбы, бега (мягкий, приставной, острый,		1,5	

		<p>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.</p>			
4	0,5	<p>Практическое занятие №4: 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.</p>		2,0	
5	0,5	<p>Практическое занятие №5: СУ. Разновидности передвижений под музыку. Совершенствование навыка показа ОРУ, подачи команд и методических указаний под музыку. Разновидности ходьбы, бега (мягкий, приставной, острый, высокий; галоп, подскоки) под музыку различного характера. Позиции ног и рук. Упражнения художественной гимнастики с предметом: 1) обручем; 2) скакалкой. Освоение хватов, вариантов вращений и восьмёрок в различных плоскостях, прыжков, перекатов и бросков (обруч). Разнообразные «взмахи» (раками, целостный, в различных плоскостях), «пружины», «волны» руками,</p>		2,5	

		равновесия на носке одной, скрестный поворот, прыжки толчком двумя с приземлением на одну и наоборот. Музыкальные игры и задания на освоение музыкальной грамоты: темп, ритм, структура музыкально произведения, мелодические оттенки. Распределение заданий по учебной практике: проведение разновидностей передвижений под музыку. ВУ на 32 счета под музыку – тренировка.			
6		Практическое занятие №6: Позиции ног и рук. Разновидности ходьбы, бега (мягкий, приставной, острый, высокий; галоп, подскоки) под музыку различного характера. Позиции ног и рук. Упражнения художественной гимнастики с предметом: 1) обручем; 2) скакалкой. Освоение хватов, вариантов вращений и восьмёрок в различных плоскостях, прыжков, перекатов и бросков (обруч). Разнообразные «взмахи» (раками, целостный, в различных плоскостях), «пружины», «волны» руками, равновесия на носке одной, скрестный поворот, прыжки толчком двумя с приземлением на одну и наоборот. Музыкальные игры и задания на освоение музыкальной грамоты: темп, ритм, структура музыкально произведения, мелодические оттенки. Распределение заданий по учебной практике: проведение разновидностей передвижений под музыку. ВУ на 32 счета под музыку – контроль. Текущий контроль № 1. ВУ на 32 счета.	2/6	8,5	
7	0,25	Практическое занятие №7: ВУ на 32 счета под музыку. Разновидности передвижений под музыку. Совершенствование навыка показа ОРУ, подачи команд и методических указаний под музыку. Хореографические упражнения: позиции рук и ног. Элементы художественной гимнастики: боковое горизонтальное равновесие одноимённый поворот на 180°, согнув ногу, прыжок шагом. Упражнения художественной гимнастики с предметом: 1) мяч; 2) лента. Освоение хватов, кругов и восьмёрок в различных плоскостях, отбивов, перекатов и бросков мяча, змеек и спиралей лентой. Учебная практика в проведении разновидностей		8,75	

		передвижений под музыку. Распределение заданий по учебной практике в проведении музыкальных игр и заданий.			
8	0,25	Практическое занятие №8: ОРУ без предмета. Разновидности передвижений под музыку. 2. Совершенствование навыка показа ОРУ, подачи команд и методических указаний под музыку. Хореографические упражнения: позиции рук и ног. Элементы художественной гимнастики: боковое горизонтальное равновесие одноимённый поворот на 180°, согнув ногу, прыжок шагом. Упражнения художественной гимнастики с предметом: 1) мяч; 2) лента. Освоение хватов, кругов и восьмёрок в различных плоскостях, отбивов, перекатов и бросков мяча, змеек и спиралей лентой. Учебная практика в проведении разновидностей передвижений под музыку. Распределение заданий по учебной практике в проведении музыкальных игр и заданий.		9,0	
9		Практическое занятие №9: Разновидности передвижений под музыку. Совершенствование навыка показа ОРУ, подачи команд и методических указаний под музыку. Хореографические упражнения: позиции рук и ног. Элементы художественной гимнастики: боковое горизонтальное равновесие одноимённый поворот на 180°, согнув ногу, прыжок шагом. Упражнения художественной гимнастики с предметом: 1) мяч; 2) лента. Освоение хватов, кругов и восьмёрок в различных плоскостях, отбивов, перекатов и бросков мяча, змеек и спиралей лентой. Учебная практика в проведении разновидностей передвижений под музыку. Распределение заданий по учебной практике в проведении музыкальных игр и заданий. Рубежный контроль № 1	2/7	16,00	
10	0,5	Практическое занятие №10: Разновидности передвижений под музыку. Совершенствование навыка показа ОРУ, подачи команд и методических указаний под музыку. Хореографические упражнения: позиции рук и ног. Элементы художественной гимнастики:		16,5	

		<p>боковое горизонтальное равновесие одноимённый поворот на 180°, согнув ногу, прыжок шагом. Упражнения художественной гимнастики с предметом: 1) мяч; 2) лента. Освоение хватов, кругов и восьмёрок в различных плоскостях, отбивов, перекатов и бросков мяча, змеек и спиралей лентой. Учебная практика в проведении разновидностей передвижений под музыку. Распределение заданий по учебной практике в проведении музыкальных игр и заданий.</p>			
11	0,5	<p>Практическое занятие №11: Учебная практика в проведении музыкальных игр и заданий направленных на освоение основ музыкальной грамоты.. Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Задания по учебной практике его проведения. Формирование навыков обучения простейшим упражнениям художественной гимнастики. Совершенствование зачётной комбинации упражнений художественной гимнастики без предмета и сдача микрозачёта. Разучивание зачётной комбинации упражнений с обручем под музыку на 64 счёта. Совершенствование упражнений со скакалкой и мячом.</p>		17,0	
12	0,5	<p>Практическое занятие №12: Учебная практика в проведении музыкальных игр и заданий направленных на освоение основ музыкальной грамоты.. Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Задания по учебной практике его проведения. Формирование навыков обучения простейшим упражнениям художественной гимнастики. Совершенствование зачётной комбинации упражнений художественной гимнастики без предмета и сдача микрозачёта. Разучивание зачётной комбинации упражнений с обручем под музыку на 64 счёта. Совершенствование упражнений со скакалкой и мячом.</p>		17,5	
13	0,5	<p>Практическое занятие №13: Освоение элементов народного танца: 1) русский, 2) молдавский, 3) греческий танец. Разучивание зачётной танцевальной комбинации на основе русского</p>		18,0	

		танца и сдача микрозачёта. Формирование навыка проведения танцевальных упражнений: 1) русский, 2) молдавский, 3) греческий танец. Учебная практика в проведении комплекса ритмической гимнастики, микрозачёт. Совершенствование зачётной комбинации упражнений с обручем под музыку на 64 счёта и сдача микрозачёта. Разучивание зачётных комбинаций упражнений со скакалкой и мячом на 64 счёта.			
14	0,5	Практическое занятие №14: Освоение элементов народного танца: 1) русский, 2) молдавский, 3) греческий танец. Разучивание зачётной танцевальной комбинации на основе русского танца и сдача микрозачёта. Формирование навыка проведения танцевальных упражнений: 1) русский, 2) молдавский, 3) греческий танец. Учебная практика в проведении комплекса ритмической гимнастики, микрозачёт. Совершенствование зачётной комбинации упражнений с обручем под музыку на 64 счёта и сдача микрозачёта. Разучивание зачётных комбинаций упражнений со скакалкой и мячом на 64 счёта.		18,5	
15	0,5	Практическое занятие №15: Освоение элементов народного танца: 1) русский, 2) молдавский, 3) греческий танец. Разучивание зачётной танцевальной комбинации на основе русского танца и сдача микрозачёта. Формирование навыка проведения танцевальных упражнений: 1) русский, 2) молдавский, 3) греческий танец. Учебная практика в проведении комплекса ритмической гимнастики, микрозачёт. Совершенствование зачётной комбинации упражнений с обручем под музыку на 64 счёта и сдача микрозачёта. Разучивание зачётных комбинаций упражнений со скакалкой и мячом на 64 счёта.		19,0	
16		Практическое занятие №16: Освоение элементов народного танца: 1) русский, 2) молдавский, 3) греческий танец. Разучивание зачётной танцевальной комбинации на основе русского танца и сдача микрозачёта. Формирование	2/8	27,0	

		<p>навыка проведения танцевальных упражнений: 1) русский, 2) молдавский, 3) греческий танец. Учебная практика в проведении комплекса ритмической гимнастики, микрозачёт. Совершенствование зачётной комбинации упражнений с обручем под музыку на 64 счёта и сдача микрозачёта. Разучивание зачётных комбинаций упражнений со скакалкой и мячом на 64 счёта. Текущий контроль №2 - Проведение музыкальных игр, выполнение танцевальных комбинаций и упражнений с предметами.</p>			
17	0,5	<p>Практическое занятие №17: Освоение элементов народного танца: 1) русский, 2) молдавский, 3) греческий танец. Разучивание зачётной танцевальной комбинации на основе русского танца и сдача микрозачёта. Формирование навыка проведения танцевальных упражнений: 1) русский, 2) молдавский, 3) греческий танец. Учебная практика в проведении комплекса ритмической гимнастики, микрозачёт. Совершенствование зачётной комбинации упражнений с обручем под музыку на 64 счёта и сдача микрозачёта. Разучивание зачётных комбинаций упражнений со скакалкой и мячом на 64 счёта.</p>		27,5	
18	0,5	<p>Практическое занятие №18: Освоение элементов бытового и бального танца: 1) полька; 2)мазурка; 3) вальс; 4) ча-ча-ча. Разучивание зачётных танцевальных комбинаций и сдача микрозачёта. Формирование навыка проведения упражнений бытового и бального танца. Учебная практика в проведении ритмической гимнастики. Совершенствование зачётных комбинаций упражнений со скакалкой и мячом на 64 счёта и сдача микрозачёта. Распределение заданий по учебной практике в проведении танцевальных упражнений.</p>		28,0	
19	0,5	<p>Практическое занятие №19: Освоение элементов бытового и бального танца: 1) полька; 2)мазурка; 3) вальс; 4) ча-ча-ча. Разучивание зачётных танцевальных комбинаций и сдача</p>		28,5	

		микрозачёта. Формирование навыка проведения упражнений бытового и бального танца. Учебная практика в проведении ритмической гимнастики. Совершенствование зачётных комбинаций упражнений со скакалкой и мячом на 64 счёта и сдача микрозачёта. Распределение заданий по учебной практике в проведении танцевальных упражнений.			
20		Практическое занятие №20: Освоение элементов бытового и бального танца: 1) полька; 2)мазурка; 3) вальс; 4) ча-ча-ча. Разучивание зачётных танцевальных комбинаций и сдача микрозачёта. Формирование навыка проведения упражнений бытового и бального танца. Учебная практика в проведении ритмической гимнастики. Совершенствование зачётных комбинаций упражнений со скакалкой и мячом на 64 счёта и сдача микрозачёта. Распределение заданий по учебной практике в проведении танцевальных упражнений. Текущий контроль № 3. Выполнение танцевальной комбинации, проведение комплекса ритмической гимнастики	2/9	37,5	
21	0,25	Практическое занятие №21: Освоение элементов бытового и бального танца: 1) полька; 2)мазурка; 3) вальс; 4) ча-ча-ча. Разучивание зачётных танцевальных комбинаций и сдача микрозачёта. Формирование навыка проведения упражнений бытового и бального танца. Учебная практика в проведении ритмической гимнастики. Совершенствование зачётных комбинаций упражнений со скакалкой и мячом на 64 счёта и сдача микрозачёта. Распределение заданий по учебной практике в проведении танцевальных упражнений.		37,75	
22	0,25	Практическое занятие №22: Учебная практика в проведении танцевальных упражнений. Учебная практика в проведении 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.		38,0	

23	0,25	Практическое занятие №23: ОРУ поточно (ритмическая гимнастика) – тренировка. Шаги галопа – разучивание. Дыхательная гимнастика.		38,25	
24		Практическое занятие №24: Шаги польки – разучивание. Дыхательная гимнастика. Текущий контроль № 4 – Выполнение простейших упражнений художественной гимнастики. Учебная практика в проведении танцевальных упражнений. Учебная практика в проведении 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.	2/9	47,25	
25	0,25	Практическое занятие №25: Шаги галопа и польки в парах – тренировка. Учебная практика в проведении танцевальных упражнений. Учебная практика в проведении 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.		47,5	
26		<u>Практическое занятие №26:</u> Текущий контроль № 5- Шаги польки в парах под музыку. Учебная практика в проведении танцевальных упражнений. Учебная практика в проведении 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.	2/5	52,5	
27	0,25	Практическое занятие №27: Шаги вальса – разучивание. Подвижная игра. Учебная практика в проведении танцевальных упражнений. Совершенствование техники хореографических упражнений (экзерсис). Учебная практика в проведении простейших упражнений художественной гимнастики. Музыкальные игры, импровизации на взаимосвязь упражнений и музыки.		52,75	
28	0,25	Практическое занятие №28: Шаги вальса –		53,0	

		тренировка.			
29		Практическое занятие №29: ОРУ без предмета под музыку. Нормативы ОФП – тренировка. Текущий контроль № 6-Комбинация из шагов вальса	2/3	56,0	
30	0,5	Практическое занятие №30: ОРУ без предмета. Нормативы ОФП – тренировка.		56,5	
31	0,5	Практическое занятие №31: ОРУ без предмета. Нормативы ОФП – тренировка.		57,0	
32		Практическое занятие №32: ОРУ-разминка. Рубежный контроль №2- сдача нормативов ОФП	4/13	70,0	
				70,0	
Промежуточный контроль (зачет)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов в 5 семестре			50/100	100	

Дополнительный модуль (6 семестр)

№ п.п.	Сроки проведения	Виды деятельности	Количество баллов
1	По расписанию преподавателя	выполнение вольных упражнений без предмета на 32 счета под музыку	2/5
2	По расписанию преподавателя	Выполнение вольных упражнений с гимнастической палкой на 32 счета под музыку	2/5
3	По расписанию преподавателя	Сдача нормативов ОФП (по выбору)	5/10
4	По расписанию преподавателя	Зачет	19/30
ИТОГО:			50 балла

Виды контроля

1 текущий контроль

Выполнение вольных упражнений под музыку (2/6)

- 2 – выполнено с ошибками в технике выполнения, не выполнены некоторые движения
- 3 - выполнено с ошибками в технике выполнения, не соблюдена последовательность движений
- 4 – выполнено с ошибками в технике выполнения и в последовательности движений не в такт музыке
- 5- выполнено без ошибок под музыку
- 6- соблюдена техника выполнения и «гимнастический стиль» в такт музыке

Рубежный контроль №1 (2/7)

Выполнение вольных упражнений под музыку на 64 счета

- 2 – выполнено с ошибками в технике выполнения, не выполнены некоторые движения
- 3 - выполнено с ошибками в технике выполнения, не соблюдена последовательность движений
- 4 – выполнено с ошибками в технике выполнения и в последовательности движений не в такт музыке
- 5- выполнено без ошибок под музыку
- 6- соблюдена техника выполнения и «гимнастический стиль» в такт музыке

2 текущий контроль

Проведение музыкальных игр, выполнение танцевальных комбинаций и упражнений с предметами. (2/8)

- 2 - выполнено с ошибками в технике выполнения, не выполнены некоторые движения
- 3 - выполнено с ошибками в технике выполнения с потерей движений в комбинации
- 4 – выполнено с ошибками в технике выполнения, не соблюдена последовательность движений
- 5 - выполнено с незначительными ошибками
- 6 – выполнено без ошибок не в такт музыке
- 7 – выполнено без ошибок под музыку
- 8 - соблюдена техника выполнения и «гимнастический стиль» в такт музыке

3 текущий контроль

Выполнение танцевальной комбинации, проведение комплекса ритмической гимнастики (2/9)

- 2 - искажена техника выполнения

3 – выполнено с ошибками в технике выполнения, в последовательности элементов
4 – выполнено с незначительными ошибками в технике выполнения, не соблюдена последовательность элементов.

5 - выполнено с незначительными ошибками в технике, пропущены элементы

6 – выполнено с незначительными ошибками в технике

7 – соблюдена техника выполнения и последовательность элементов

8 – выполнено без ошибок в технике выполнения

9 – соблюдена техника выполнения и «гимнастический стиль»

4 текущий контроль

Выполнение простейших упражнений художественной гимнастики (4/9)

4 – искажена техника выполнения

5 – выполнено с грубыми ошибками

6 – выполнено с ошибками в технике выполнения, без устойчивого приземления

7 – прыжок выполнен с ошибками в технике выполнения

8 – соблюдена техника выполнения прыжка

9 - соблюдена техника выполнения прыжка и устойчивое приземление

5 текущий контроль

Выполнение шагов польки в парах под музыку (2/5)

2 – выполнены шаги польки индивидуально

3 - выполнены шаги польки индивидуально без музыки

4 – выполнены шаги польки в парах без музыки

5 – выполнены шаги польки в парах под музыку

6 текущий контроль

Выполнение комбинации из шагов вальса (2/6)

2 – выполнено с ошибками

3 - выполнено с незначительными ошибками

4 – выполнено без ошибок

5 – выполнено в парах

6 – выполнено в парах без ошибок

Рубежный контроль №2

Выполнение нормативов ОФП (4/13)

ОФП для студентов

Содержание	Оценка								
	«4»	«5»	«6»	«7»	«8»	«9»	«10»		
1. Лежа на спине руки за головой – сед (кол-во за 1 мин.) - юноши - девушки	30	40	40	43	46	48	50		
	15	20	22	27	30	35	40		
2. Подтягивание в висе на перекладине – юноши; в висе лежа на низкой перекладине – - девушки. (кол-во раз)	6	8	10	11	12	13	14		
	6	8	10	12	13	14	15		
3. Сгибание рук в упоре лежа за 30 сек. - юноши; в упоре лежа – девушки. (кол-во раз)	15	20	22	25	27	28	30		
	12	18	20	22	24	25	27		
4. Из вися на гимнастической стенке – вис углом < 135 гр. – юноши; < 90 гр. – девушки. за 10 сек.	2	4	5	6	7	8	9		
	2	3	4	5	6	7	8		
5. Наклон	Касание пола		Ладони прижаты к полу			С захватом за голень			
6. Из упора лежа прыжком упор присев за 10сек. - юноши; - девушки. (кол-во раз)	6	7	8	9	10	11	12		
	5	6	7	8	9	10	11		
7. Равновесие на одной ноге (сек.)	12	15	17	20	22	24	25		

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	<p>Румба, О.Г. 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>Пшеничникова, Г.Н. 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>Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития [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>Художественная гимнастика в высшей школе [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://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 и 64 счета 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.

Вольные упражнения на 64 счета студент составляет самостоятельно, используя знания, приобретенные на занятиях общего курса гимнастики на 1 курсе и музыкально-ритмическому воспитанию.

Комплекс ОРУ на 64 счета

Данный комплекс предлагается студентам для формирования гимнастического стиля выполнения движений и лучшего запоминания направленности упражнений в комплексе ОРУ.

И.П. О.С.

1. Руки вперёд
2. Руки вверх
3. Руки в стороны
4. И.П.
5. Руки к плечам
6. Руки в стороны
7. Руки к плечам
8. И.П.

- 1-2. Присед, руки вперед
- 3-4. И.П.
- 5-6. Присед, руки на пояс
- 7-8. И.П.

1. Шагом левой, стойка ноги врозь, руки на пояс
- 2-4. 3 пружинящих наклона вперед прогнувшись
5. Выпрямиться
6. Наклон назад.
7. Выпрямиться
8. И.П.

1. Упор присев
2. Упор лежа
3. Согнуть руки, левую ногу назад
4. Упор лёжа

5. Согнуть руки, правую ногу назад
6. Упор лежа
7. Упор присев
8. И.П.

1. Шагом левой, стойка ноги врозь, руки на пояс
- 2,3. Два пружинящих наклона влево
4. Выпрямиться
- 5,6. Два пружинящих наклона вправо
7. Выпрямится
8. И.П.

1. Шагом левой, широкая стойка
ноги врозь, руки в стороны
- 2,3. Два пружинящих приседания
на левой, руки на левое колено
4. Широкая стойка ноги врозь,
руки в стороны
- 5,6. Два пружинящих приседания
на правом, руки на правое колено
7. Широкая стойка ноги врозь,
руки в стороны
8. И.П.

1. Шагом левой, широкая стойка ноги врозь, руки в стороны
- 2-4. Пружинящие наклоны к левой ноге, вперёд, к правой ноге
5. Широкая стойка ноги врозь,
руки на пояс
6. Наклон назад
7. Выпрямиться
8. И.П.

1. Прыжком, стойка ноги врозь,

руки к плечам

2. Прыжком, стойка, руки в стороны

3. Прыжком, стойка ноги врозь,

руки к плечам

4. Прыжком, О.С.

5-7. 3 шага на месте (с левой ноги)

8. Приставить правую, О.С.

Методические рекомендации для демонстрации танцевальных комбинаций и музыкальных игр (на выбор преподавателя)

Студенту предлагается продемонстрировать элементы танцевальных движений (шаги – приставной, переменный, галоп, полька, вальсовый), иметь представление о музыкальном размере, последовательности выполнения, технику и методику обучения танцевальным упражнениям.

Ниже приведены основные танцевальные элементы.

Приставной шаг

Подводящее упражнение к шагу галопа. Может выполняться вперед, назад, в сторону, сноска и на носок.

И.П. – правая нога впереди, руки на поясе.

1 – скользя правым носком вперед по полу, шаг на всю стопу,

Левая - сзади на носке.

2 – скользящим движением по полу приставить левую в И.П.

Методические указания:

Движение всегда начинают с одной ноги, а заканчивают другой. Шаг левой ногой – приставить правую.

Переменный шаг

Подводящее упражнение к шагу польки. Он состоит из двух шагов: приставного шага и шага с впереди стоящей ноги. Следующий переменный шаг выполняется с другой ноги.

И.П. – правая нога впереди.

1 – 2 приставной шаг с правой ноги вперед

3 – шаг правой вперед, левая - сзади на носке

4 – левую скользящим движением по полу (слегка разгибая) разогнуть вперед – книзу. Тоже с другой ноги.

Последовательность обучения:

1. Повторить приставной шаг.
2. Выполнить переменный шаг вперед в медленном темпе, без музыки.
3. В нужном темпе и под музыку.

Методические указания:

Шаги выполняются с носка. Ногу приставляют в 3 позицию движения ног, сопровождают движением туловища и головы (с какой ноги выполняют шаг, в ту же сторону поворачивают голову и плечи).

Музыка: В. Шаинский «Голубой вагон», «Улыбка»

Шаг галопа

Выполняется вперед, назад и в сторону. Начинается он скользящим движением ноги вперед или в сторону с легким сгибанием ног в коленях, затем следует толчок и отрыв от пола. Приземление бесшумное, перекатом с носка, мягко сгибая колени.

- повторить приставной шаг
- выполнить приставные шаги в ускоряющем темпе, затем добавить подскок в момент приставления ноги.

Методические указания:

Шаг начинается с одной ноги, а приземление происходит на другую ногу. Туловище вперед не наклоняется, сохранять хорошую осанку, голову чуть приподнять.

Шаг польки

Это переменный шаг выполняется легкими прыжками.

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

«и» - небольшой поскок 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 поскок
3. Соединить поскок 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»

Шаг вальса

Вперед, назад, в сторону и с поворотом кругом. Вальсовый шаг вперед и назад исполняют тремя небольшими шагами.

- 1 шаг – перекат с носка на всю стопу, слегка сгибая колено, делают на сильную долю такта.
- 2 и 3 шаг - на носках.

Притопы - одно из основных движений, соответствует веселой, плясовой музыке – энергичные сильные притопы, следует поднимать ногу выше и быстрее, а опускать чуть тише. Колено опорной, ноги должно слегка пружинить.

Притопы одной ногой - активизируют детей при повторении пляски менять ногу и чтобы не выносили ногу далеко вперед, руки ставят на пояс кулачками.

Притопы двумя ногами попеременно – это быстрые топчущие шаги на месте. Колени должны сгибаться, корпус держать прямо - музыка задорная, шутивная.

Переменные притоп–делаются то одной, то другой ногой с приставлением топнувшей ноги, обратно к опорной: на «раз»- топнуть ногой впереди себя, на «два»- приставить ногу к ноге, потом то же с другой ноги. Корпус во время движения необходимо держать прямо.

Выставление ноги на пятку или на носок – нога на пятку

выставляется

Сильно согнутой в подъеме так, чтобы носок смотрел вверх – задорно и весело. На носок нога мягко выставляется вперед, подъем выпрямляется. Ногу выставлять недалеко от опорной, чтобы не переносить тяжесть тела на выставленную ногу.

Прыжки с выбрасыванием ног вперед – делать очень сильными, при движении корпус должен быть спокойным, чуть откинутым назад руки - на поясе или скрещены на груди, носок слегка повернуть наружу.

Боковой галоп- характер движений полетный, легкий правая нога поднимается выше и опускается на пол с легким ударом, прыжок делается сильнее и выше.

Шаг польки - на «раз и два» - три небольших шага бегом на носках – правой, левой, правой ногой на «и» подскок на правой ноге, левая, слегка сгибается в колене. Затем три шажка — левой, правой, левой и подскок на левой ноге.

Шаг с притопом на месте - На «раз» делают шаг левой ногой на месте, ставя ее рядом с правой; на «два» - притоп правой ногой впереди левой, не перенося на нее тяжесть тела. Затем на «раз» шаг на месте правой, ставя ее рядом с левой; на «два» - притоп левой впереди правой, и все повторяется с начала. Акцент движения при этом падает на притоп (на «два»).

Переменный шаг - Считается основным шагом русской пляски. В большинстве случаев он исполняется плавно и легко, с подчеркнутой устремленностью вперед. Переменный шаг состоит из двух небольших шагов вперед (правой и левой ногой на «раз-и») и третьего удлиненного шага (правой ногой), который длится целый счет «два-и». После этого на «раз-и» короткие шаги начинаются с левой ноги.

Полуприседание с выставлением ноги на пятку - Носит задорный характер и очень нравится мальчикам. Представляет собой пружинящее полуприседание и выпрямление ног на счет «раз-и», на «два» - правая нога выставляется вперед на пятку, носок весело «смотрит» вверх; левая остается прямой, корпус слегка откинут назад. Снова на счет «раз» правая нога одновременно с полуприседанием приставляется к левой, на «два» выставляется вперед левая нога.

«Волна» - Плавное движение вверх и вниз одной рукой. Она может быть отведена в сторону или вытянута вперед. «Волна» образуется за счет пластичного движения плеча, предплечья, кисти. «Волна» может плавно перетекать из одной руки в другую, плавные маховые движения руками, разведенными в стороны. Следует помнить, что при подъеме рук кисти опущены, а при опускании рук локти слегка согнуты, кисти выразительно подняты вверх.

«Проходка» - Исходное положение ног естественное. Руки согнуты в локтях перед собой.

На «раз» - шаг на полупальцах правой ногой;

на «и» - шаг на полупальцах левой ногой;

на «два» - шаг правой ногой на всю подошву с акцентом.

Одновременно левая нога отрывается от пола назад, сгибаясь в колене. Поворот головы в сторону согнутой левой ноги;

на «и» - пауза;

на «раз» - шаг на полупальцах уже с левой ноги;

на «и» - шаг правой ногой;

на «два» - шаг на всю подошву левой ногой;

одновременно правая нога отрывается от пола и сгибается в колене. Поворот головы в правую сторону.

Примечание. В русских кадрилях могут быть использованы шаги:

- с проскальзывающим ударом ноги о пол;
- на каблук с перекатом на носок;
- высоко поднимая колено;
- высоко поднимая колено с притопом.

Часто движение кадрили строится с использованием шага-бега:

- с «выбрасыванием» носочка ноги;
- с «отбросом» голени ноги назад;
- с высоким подъемом колена.

«Ковырялочка с притопами.

Исходное положение ног естественное. Руки на поясе.

На «раз» - легкий подскок на левой ноге; правая ставится в сторону на носок;

колено повернуто влево; на «и» - правая нога поворачивается на каблук, колено - вправо; на «два и» - с правой ноги выполняется три притопа (правой, левой, правой). После этого движение повторяется с другой ноги.

«Веревочка». Руки на поясе, ноги в 3-й позиции.

На «и» - подскок на левой ноге; правая чуть согнутая в колене, приподнимается от пола; на «раз» - правую ногу поставить сзади левой;

на «и» - подскок на правой ноге, левая согнутая в колене, приподнимается от

пола, на «два» - то же самое с левой ноги; нога с приподнятым коленом ставится сзади правой; на «и» - подскок на левой ноге; правая чуть согнутая в колене, приподнимается от пола. Движения чередуются то с правой то с левой ноги, без остановки.

«Маятник» (Моталочка) Руки на поясе. Исходное положение ног естественное.

На «и» - встать на левой ноге, правую, согнутую в колене, отвести назад;

на «раз» - подскок на левой ноге, пронеся вытянутую правую ногу вперед,

шаркнув ею об пол на «и» - перескочить на правую ногу; левую ногу согнуть в колене и отбросить назад; на «два» - подскок на правой ноге и пронести вытянутую левую ногу вперед, шаркнув ею пол; на «и» - перескочить на левую ногу, отведя назад правую ногу, согнутую в колене.

Положение рук в женской пляске очень разнообразно. Чаще всего девушка в правой руке держит платочек, с которым она не расстается в пляске. Очень часто руки находятся на поясе, причем кисти сжаты в кулачки.

Нередко руки раскрыты в стороны, точно крылья птицы. Иногда руки скрещены на груди, а иногда свободно опущены вниз.

Порой одна рука девушки упирается кулачком в пояс, а другая опущена вниз, или открыта в сторону, или с платочком поднята вверх. Иной раз и две руки, соединив концы платка, подняты вверх. Локти не острые, а круглые.

«Пружинка» - Пружинка - движение выполняется без остановок, включает покачивание вниз и вверх (похоже на покачивание на пружинном матрасе). Выполняется в удобном для детей темпе, не слишком быстром, но и не замедленном, без напряжения мышц.

Студент демонстрирует проведение музыкальной игры из изученных на занятиях или подобранных самостоятельно. Ниже приведены примеры заданий с использованием музыкальных игр и музыкальной грамоты.

Задания на согласование движений с музыкой

Задание № 1. Прослушать музыку различного характера и подобрать к ней движения:

Объяснить разницу в подборе движений.

Задание № 2. Игра « Кто внимательней? »

Учащиеся делятся на две команды. Команды двигаются по кругу, выполняя определённые шаги, поворачиваются кругом при каждой новой музыке. Ошибается тот, кто опаздывает повернуться и начать движение, получает штраф. Команда, набравшая больше штрафных очков – проиграла.

Задание № 3. Определить направление мелодического рисунка и выразить движениями: В. Ребиков «Колыбельная » или А. Бабаджанян « Торжественная »

И.п. – полуприсед, руки назад-книзу, небольшой наклон туловища вперёд

1-4 – 4 небольших шага вперёд, выпрямляясь и поднимая руки вверх

5 – ст. на носках, резкий наклон головы назад, кисти назад ладонями кверху

6-7 – медленный полуприсед, руки плавно опускаются назад

8 – И.п

Задание № 4. Нарисовать мелодию рукой, отражая повышение и понижение звуков движениями вверх и вниз.

Задание № 5. При повышении мелодии – ходьба вперёд, при понижении – назад.

Задание № 6. Во время понижения мелодии – присесть, повышении – встать.

Задание № 7. Игра « Запомни мелодию »

Участники делятся на команды по 4 человека и строятся колоннами. Каждый участник запоминает свою мелодию:

1 – вальс

2 – полька

3 – марш

4 – мазурка

На расстоянии 8-10 шагов ставится стул. Услышав свою мелодию, игрок бежит вокруг стула и на своё место, если мелодия не прекратилась, то игрок

повторяет свои действия. Участник, выполнивший задание 1-м приносит очко своей команде; 2-й – 2; 3-й – 3; 4-й – 4.

Выигрывает команда, набравшая меньшее количество очков.

Варианты: движения прыжками на двух, подскоками, галопом.

Задание № 8. Просчитать музыкальные произведения различных размеров: 3/4; 2/4; 4/4; 6/8.

Задание № 9. Двигаться под марш, начиная правой ногой, затем левой. Объяснить разницу.

Задание № 10. Под музыку - 3/4; 2/4; 4/4 выполнить на сильную долю – хлопок, на слабую – руки в стороны.

Задание № 11. Под музыку - 3/4; 2/4; 4/4 выполнить хлопки на все доли музыки, кроме сильной.

Задание № 12. Определить такт в польке, марше, мазурке, вальсе, русском и т. д.

Задание № 13. Отхлопать сильные доли произведений разных размеров - 3/4; 2/4; 4/4.

Задание № 14. Муз. Р-р. – $\frac{3}{4}$

1 такт – шаг вперёд

2 такт – поворот кругом

3 такт – шаг назад

4 такт – поворот кругом

Задание № 14. Муз. Р-р. – 4/4

1-2 такты – ходьба

3 такт – стойка

4 такт – хлопки

Задание № 15. Муз. Р-р. – 2/4

1 такт – стойка

2 такт – 2 хлопка

3 такт – поворот на 180*

4 такт – шаг правой, приставить левую

Задание № 16. Игра: « Передача мяча по кругу »

Участники стоят по кругу, у одного игрока – мяч (можно 2,3 мяча). Звучит музыка различного темпа: медленный темп – передать мяч соседу влево, умеренный – бросить соседу влево, быстрый – катить по полу в произвольном направлении.

Участники, допустившие ошибки, выбывают из игры. Победитель – не допустивший ошибок в определении темпа.

Задание № 17. При громком звучании музыки идти: а) высоким шагом; б) скачками,

При тихом: а) мягким; б) принять статичную позу.

Задание № 18. Лёгкий бег на носках – в высоком регистре, высокий бег – в среднем регистре, широкий бег – в низком регистре.

Задание № 19. Муз. Р-р. – 4/4; 2/4; 3/4

1-ая фраза – хлопать

2-ая фраза – шагать

3-ья фраза – хлопать

4-ая фраза – шагать

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

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1	<p>Румба, О.Г. 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>Пшеничникова, Г.Н. 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>Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития [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>Художественная гимнастика в высшей школе [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.

7. Орехова Т.Ф.Организацияздоровьетворящего 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 элементов ритмической гимнастики (на выбор преподавателя)

Практическая демонстрация комплекса ритмической гимнастики выполняется на практическом занятии в гимнастическом зале. Студенту предлагается продемонстрировать элементы ритмической гимнастики, иметь представление о последовательности выполнения, технику и методику обучения элементам ритмической гимнастики.

Ниже приведены элементы ритмической гимнастики:

Содержание ритмической гимнастики составляют:

- движения отдельными звеньями тела, типа сгибаний и разгибаний, поворотов и вращений (с большими или меньшими напряжениями), махи;
- разновидности ходьбы и бега, подскоки и прыжки;
- элементы вольных упражнений и художественной гимнастики;
- танцевально-хореографические элементы.

Выполнение их в ритмической гимнастики имеет свои особенности:

- каждое упражнение в отдельности достаточно просто и поэтому доступно практически всем возрастным категориям занимающихся;
- многократные повторения каждого движения, их сочетаний в связках, сериях и целом потоке — определяют их аэробный характер, стимулирующий работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем и обеспечивающий нагрузку опорно-двигательного аппарата;
- большинство упражнений красивы по форме и стилю исполнения, движения в них свободны — что создает благоприятные условия для воспитания выразительности и развития пластичности;
- ритмичное музыкальное сопровождение, а также красивая и точная демонстрация движений преподавателем (или демонстратором) создают положительный эмоциональный фон, соответствующий настроению и вкусу занимающегося;
- отдельные упражнения объединяются в комплексы, позволяющие включить в работу большое количество мышечных групп, обеспечить гармоничность воздействия;
- отсутствие жестких требований к техническому обеспечению, возможность индивидуального выбора удобной и красивой экипировки и смены ее в соответствии с изменениями моды, общая «веселая» обстановка делают ритмическую гимнастику популярной и массовой.

За условную единицу комплекса упражнений обычно принимают отдельное движение звеном тела:

а) движения головой: повороты в стороны обычные и с подниманием и опусканием подбородка, наклоны вперед и назад, круговые движения;

б) движения руками: скрестные, круговые, поднимания и опускания — по характеру маховые или напряженные, одновременные и поочередные с различным сочетанием действий кистями, предплечьями, плечами;

в) движения туловищем: ссутуливания и прогибания, наклоны и повороты, покачивания, волны, сгибания и разгибания — с различным сочетанием действий в тех или иных частях позвоночного столба, плечевого пояса и тазобедренной области;

г) движения ногами: поднимания и опускания, взмахи, махи с промежуточной или конечной остановкой, сгибания и разгибания прямыми и в разной степени согнутыми ногами, с разным сочетанием действий стопами, коленями, бедрами.

Все эти движения сходны с теми, что выполняются в качестве общеразвивающих, но в ритмической гимнастике они более свободны и стилизованы: позы округлены, движения пружинисты, но легки, выразительны, пластичны.

По сложившейся методике каждое отдельное движение повторяется не менее 8—16 раз (во все стороны), темп в процессе выполнения должен возрастать. При этом, как правило, уменьшается амплитуда движений, чем можно и пренебречь, но можно и постараться сохранить ее большой.

В ритмической гимнастике имеются представления о некоторой усредненной частоте движений разными звеньями тела, которая служит ориентиром при подборе и дозировке упражнений:

- выполнение поз, движения головой, упражнения на расслабление и растягивание — 40—60 акцентов в минуту;
- движения туловищем, ходьба — 70—75;
- движения руками, плечевым поясом, тазом, махи, спокойные танцевальные движения — 80—90;
- бег, подскоки, танцевальные движения — 100—150;
- быстрый бег, рок-н-ролл — 160 и больше.

При выполнении отдельных движений следует учитывать:

- 1) все движения в целом должны воздействовать на весь опорно-двигательный аппарат с акцентом на шейный, грудной и поясничный отделы позвоночника;
- 2) необходимо чередовать статические и динамические упражнения;
- 3) следует стремиться к точности исходных положений, направления и амплитуды движения;
- 4) акцент в упражнениях нужно делать на слабые звенья и мышцы;
- 5) желательно свободное равномерное дыхание, но допускаются кратковременные задержки, которые могут иметь положительное значение;
- 6) нужно постепенно усложнять движения и чередовать медленный и быстрый темп.

Первый вариант:

первая серия — 5—6 упражнений: движения головой, руками, туловищем, тазом — относительно простые и короткие;
вторая серия — до 60 сек: бег, подскоки, танцевальные шаги с постепенным увеличением темпа и продолжительности каждого вида.

Второй вариант: до 30 минут:

первая серия — повторение первого варианта;
вторая серия: беговые упражнения до двух минут, переход на ходьбу и дыхательные упражнения;
третья серия: 10—12 упражнений в партере для развития гибкости и силы;
четвертая серия — до 5 мин: беговые, прыжковые, танцевальные упражнения.

Третий	вариант	—	45—60	мин:
<i>первая</i>	<i>серия</i>	—	основа	первого
<i>вторая</i>	<i>серия</i>	—	основа	второго
<i>третья серия</i>	— упражнения для всех групп мышц, выполняемые с большой амплитудой и значительными напряжениями;			
<i>четвертая серия</i>	—	прыжково-беговая	нагрузка	2—5 мин;
<i>пятая серия</i>	—	партерные	упражнения	(10-12);
<i>шестая серия</i>	— повторение четвертой.			

1.ОРУ в положении стоя ("для развития силы и подвижности в суставах):

- упражнения для рук и плечевого пояса в различных направлениях (поднимание - опускание, сгибание - разгибание, супинация - пронация, дуги, круги);
- упражнения для мышц туловища, шеи (наклоны, повороты, движения по дуге вперед и др.);
- упражнения для ног (поднимание - опускание, сгибание - разгибание в различных суставах, полуприседы, выпады и др.).

2. ОРУ в положении сидя и лежа (для развития силы и подвижности в суставах):

- упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения);
- упражнения для ног в положении лежа и упоре стоя на коленях (сгибание - разгибание, поднимание - опускание, махи и др.);
- упражнения для мышц брюшного пресса в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, то же с поворотами туловища, поднимание согнутых ног или с разгибанием, разведением и др.);
- упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре стоя на коленях (поднимание рук, ног или одновременные движения руками и ногами и др.)

3. Упражнения на растягивание в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа):

- в положении стоя для грудных мышц, плечевого пояса, рук, туловища и ног;
- в полуприседе, выпаде для передней, задней, внутренней поверхности бедра, мышц спины;
- в положении лежа для передней, задней и внутренней поверхности бедра, мышц живота и спины;
- в упоре стоя на коленях для мышц спины, боковой поверхности туловища.

Все упражнения на растягивание можно выполнять в статическом и динамическом режимах:

- упражнения на растягивание статического характера (удержание в течение 5-10 сек. любой статической позы - выпада, наклона, приседа и др. – по максимальной амплитуде движения);
- упражнения баллистического характера (пружинные наклоны, выпады, махи, рывки и т.д.)

4. Упражнения в расслаблении и на восстановление дыхания в разных и.п.: стоя, сидя, лёжа, в висах на гимнастической стенке:

- потряхивание различных звеньев тела;
- посегментное расслабление различных звеньев тела;
- мышечное напряжение с последующим расслаблением;
- пассивное расслабление в парах;
- плавные движения;
- упражнения массирующего характера (с похлопыванием, разминанием определённых мышечных групп);
- упражнения с задержкой дыхания;
- упражнения аутотренинга;
- дыхательные упражнения (по методу А.Н. Стрельниковой, К.П. Бутейко и др)

5. Упражнения в ходьбе на месте и в движении:

- ходьба на месте (в полуприседе, на носках, на пятках и др.);
- с небольшим продвижением в различных направлениях (вперед, назад, вправо, влево, по диагонали, по кругу);
- ходьба в сочетании с поворотами и простыми прыжками;
- различные виды ходьбы (шаг: перекатный, переменный, приставной, скрестный, с притопом, с подскоком и др.);
- ходьба с различными движениями рук (хлопками, щелчками, махами, рывками и др.).

6. Бег, прыжки (общеразвивающего и танцевального характера):

- бег на месте, с продвижением вперёд, назад, вправо, влево, с поворотами;
- бег в сочетании с прыжками, подскоками и танцевальными элементами;
- бег со сменой ног /впереди, сзади/, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и др.;
- бег и беговые упражнения с различными движениями рук, хлопками и др.;
- прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях, с поворотами;
- прыжки на двух, одной ноге, с ноги на ногу, сгибая и разгибая ноги вперед, назад, в сторону, с междускоками, ноги врозь-вместе и др.;

- прыжки с различными движениями рук.

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

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1	<p>Румба, О.Г. 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>Пшеничникова, Г.Н. 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>Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития [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>Художественная гимнастика в высшей школе [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.

13. Орехова Т.Ф. Организация здоровьесберегающего 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

Методические рекомендации для демонстрации элементов художественной гимнастики (на выбор преподавателя)

Практическая демонстрация элементов художественной гимнастики выполняется на практическом занятии в гимнастическом зале. Студенту предлагается продемонстрировать элементы художественной гимнастики, иметь представление о последовательности выполнения, технику и методику обучения элементам художественной гимнастики.

Ниже приведены элементы художественной гимнастики:

Большинство движений, входящих в художественную гимнастику, мало чем отличаются от движений классического и народно-характерного танцев. Однако художественная гимнастика имеет и целый ряд своих, специфических элементов, техника выполнения которых существенно отличается от техники хореографических упражнений. К таким элементам следует отнести пружинные движения, упражнения типа «волна», взмахи, некоторые разновидности ходьбы и бега и специфические прыжки, редко применяемые в хореографии. Все эти элементы широко применяются в вольных упражнениях.

Пружинные движения.

Для пружинных движений характерно одновременное, равномерное сгибание в нескольких или во всех звеньях тела в первой фазе движения и последующее одновременное разгибание во второй. Сгибание и разгибание выполняется с напряжением, упруго. Различают пружинные движения руками, ногами и целостные пружинные движения (всем телом).

Пружинные движения руками выполняются из разных исходных положений. Руки с напряжением сгибаются во всех суставах (от первой фаланги пальцев до плеч) по направлению к туловищу. Кисть сгибается кверху и перемещается к плечу, локоть опускается вниз и прижимается к туловищу. Разгибание рук происходит с напряжением одновременно во всех суставах.

Пружинные движения ногами чаще всего выполняются из стойки на полупальцах с сомкнутыми носками и коленями. С полупальцев перекатом надо опуститься на пятки и перейти в присед так, чтобы таз находился над пятками. Разгибая ноги, возвратиться в исходное положение. Пружинные движения можно выполнять в разном темпе, опускаясь в присед и полуприсед.

Целостное пружинное движение обычно выполняется из стойки на полупальцах (носки и колени сомкнуты) с поднятыми вверх руками и ладонями, обращенными вперед. Из этого положения надо одновременно согнуть ноги в коленях, наклонить голову и сделать круглую спину (положение «круглый присед»). Далее пружинно согнуть руки (кисти на уровне плеч, локти прижать к туловищу) и, переходя в глубокий присед на полупальцах, пружинно разогнуть руки книзу. В конечном положении таз находится над пятками, голова наклонена вперед, спина полукруглая, руки внизу, пальцы рук обращены вперед. Возвращение в исходное положение может также сопровождаться пружинными движениями рук.

Упражнения типа «волна»

Для этой группы упражнений характерно последовательное, мягкое сгибание и разгибание в суставах. Сгибание в одних суставах сопровождается

разгибанием в других так, что «гребень» волны последовательно переходит от одного сустава к другому. Волнообразные движения выполняются руками и всем телом. Они могут быть медленными и быстрыми, плавными и с акцентом в начале или в конце движения.

Волнообразные движения руками чаще всего выполняются из положения руки в стороны. Движение начинается со сведения лопаток. «Гребень» волны последовательно перекачивается от плеча к локтю, затем к лучезапястному суставу и к фалангам пальцев. При этом фазы движения наслаиваются друг на друга – в одном суставе еще продолжается сгибание, а в следующем уже начинается разгибание. Амплитуда сгибаний и разгибаний небольшая.

Волнообразные движения руками весьма сложны по координации и обучать им следует лишь хорошо подготовленных юных гимнасток.

Волнообразные движения телом выполняются вперед, в сторону (боковая волна), а также с поворотами туловища.

Волна вперед выполняется из стойки на носках, руки вверх. Движение начинается с полуприседа, после чего надо последовательно подать вперед колени, бедра, таз и туловище; в конце движения голову наклонить назад. Руки из исходного положения дугами вперед опускаются вниз, затем дугами наружу переводятся в стороны и дугами назад поднимаются вверх.

Из конечного положения «волна» может быть выполнена в обратном направлении. Для этого надо все движение выполнить в обратной последовательности. Предварительно одна нога отставляется назад на носок.

При выполнении боковой «волны» все перечисленные движения делаются в лицевой плоскости.

Волнообразное движение туловищем рекомендуется изучать из стойки на коленях. Исходным положением является сед на пятках с небольшим наклоном туловища и головы вперед, руки внизу. Движение начинается с поднимания бедер за счет разгибания в тазобедренных и коленных суставах, затем выпрямляется позвоночник (сначала в поясничном, а затем в грудном отделах) и отводится назад голова. Для возвращения в исходное положение надо опустить таз, затем наклониться вперед с прогнутой спиной, опустить голову и округлить спину.

Целостные волны. Наиболее типичны прямые волны, начинающиеся движением снизу. Реже исполняются обратные волны, при которых начальный «импульс» задается движением верхних звеньев. Ниже кратко описываются некоторые типичные волны, исполняемые движением звеньев тела в сагиттальной и фронтальной плоскостях.

Волна вперёд

Движение выполняется из «круглого» полуприседа. Волна начинается движением коленей вперед (кадры 1-2), после чего в волну последовательно включаются таз, также смещающийся вперед (кадры 2-4), поясница, грудной отдел туловища (кадры 3—4) и, наконец, плечи гимнастки (кадры 4—6). Для движения характерна опущенная в начале волны голова (кадры 1-4), которая в дальнейшем поднимается (см. кадры 4—6). Это не только выразительный элемент движения, придающий волне законченность, но и технически рациональный момент: опущенное положение головы приходится

в основном на фазу сгибания тела, а поднятое - на фазу разгибания. Такое соотношение действий головой и движений в основных суставных сочленениях тела оказывается наиболее естественным, рациональным в силу действия шейных тонических рефлексов. Движение руками, показанное на рис. 3, - лишь одно из возможных, оно носит в данном случае характер свободного мягкого взмаха.

Обратная волна исполняется в сагиттальной плоскости.

Она начинается движением верхних звеньев тела: следует наклон назад, в движение включаются нижние отделы кинематической цепи, не выпрямляясь, гимнастка с наклоном вперед переходит в полу присед, а затем выпрямляется.

Боковая волна.

Последовательные действия при данной волне можно проследить, в частности, по движению таза гимнастки: из исходного положения в стойке на левой, правая в сторону на носок гимнастка делает приседе наклоном вправо, тогда как таз смещается влево. Затем тяжесть постепенно передается на обе ноги, и таз начинает смещаться вправо. В дальнейшем тяжесть тела передается на правую ногу, а таз гимнастки перемещается вправо-вверх. В финальной части волны гимнастка переходит в позу, аналогичную исходному положению, но стоя на правой ноге. Волна вперёд с поворотом - один из усложненных видов волны. Выпрямляясь после приседа, гимнастка поворачивается коленями и плечами, а в конечном итоге и всем телом, совершая по необходимости переступания в стойке на носках. Более сложной разновидностью такого движения является спиральный поворот, при исполнении которого в поворот последовательно вовлекаются сначала

колени, затем тазовый и, наконец, плечевой пояс. Финальная часть поворота протекает уже после окончания собственно волны.

Волна туловищем в принципе исполняется так же, как и целостная. Для исполнения волны туловищем нужна хорошая гибкость поясничного и грудного отделов позвоночника, в противном случае исполнение резко затрудняется.

Волны руками часто исполняются как отдельно от целостных волн, так и в сочетании с ними. Рука гимнастки — открытая кинематическая цепь, по которой также может «протекать» волнообразное движение, последовательно захватывающее все суставы руки.

Прыжки

Прыжки в художественной гимнастике весьма разнообразны. Многие из них заимствованы из классических и народно-характерных танцев, но есть и свои, специфические. Из числа таких прыжков юным гимнастам доступны следующие: прыжок прогнувшись, взмахом, подбивной прыжок, скачок, открытый и закрытый прыжки. Все они широко применяются в вольных упражнениях, а в старших разрядах — в упражнениях на бревне.

Прыжок прогнувшись выполняется с места и с разбега. В полете тело прогнуто, голова наклонена назад, руки взмахом поднимаются вверх, способствуя увеличению прогиба.

Прыжок взмахом выполняется махом одной ноги с приземлением на обе. Взмах свободной ногой должен по времени совпадать с толчком опорной и взмахом руками вперед-кверху. В прыжке голова приподнята, плечи слегка отведены назад.

Подбивной прыжок отличается от предыдущего коротким сгибанием маховой ноги в колене до касания стопой колена толчковой ноги. В полете толчковая нога отводится назад, туловище прогнуто, голова наклонена назад. Рука, одноименная толчковой ноге, поднимается вперед-кверху, другая отводится назад. Приземление на две ноги.

Скачок — прыжок вверх толчком одной ногой, сгибая другую вперед, с одновременным взмахом рукой, одноименной толчковой ноге, вперед, другой — назад. Движения руками могут быть и иными.

Открытый прыжок выполняется толчком двумя ногами или одной ногой со свободным махом другой ногой назад. В полете тело прогнуто, голова отведена назад, руки в стороны-назад. Прыжок может выполняться плавно и резко.

Закрытый прыжок выполняется толчком одной ногой или двумя ногами с одновременным сгибанием одной ноги вперед. В полете туловище согнуто, спина круглая, голова опущена, руки вперед.

Разновидности ходьбы и бега

Мягкий шаг выполняется с носка с широким перекатом на пятку, слегка сгибая опорную ногу. Руки свободно движутся в боковой плоскости. Все движения непринужденны и легки. Продвижение осуществляется без колебаний в вертикальной плоскости.

Перекатный шаг выполняется с носка на всю ступню перекатом. При постановке на пол нога слегка сгибается и выпрямляется при выносе другой ноги вперед. Амплитуда движений рук больше, чем в предыдущем шаге.

Пружинный шаг сходен с перекатным шагом, но выполняется более пружинно и упруго, с ярко выраженными колебаниями в вертикальной плоскости.

Острый шаг выполняется резко, отрывисто, нога ставится на полупальцы, подъем вытянут до предела, голень находящейся впереди ноги параллельна голени другой.

Высокий шаг выполняется с высоким подниманием бедра, голень выносится махом вперед и держится параллельно опорной ноге, руки движутся свободно.

Широкий шаг – ходьба выпадами. Нога, находящаяся сзади, прямая на носке, туловище слегка наклонено вперед, голова прямо. Руки свободно движутся в боковой плоскости.

В соответствии с видами ходьбы различают и виды бега, которые называются аналогично (мягкий бег, перекатный бег и т. п.) и отличаются от ходьбы наличием безопорной фазы.

Равновесия

Передние равновесия—наиболее типичная и, как правило, наиболее простая разновидность равновесий. Во всех случаях гимнастка стоит на полупальцах, свободная нога расположена горизонтально, мышцы всего тела напряжены, тело активно устремлено вверх

Боковые равновесия используются в качестве переходных форм, в частности при высоких махах свободной ногой в лицевой плоскости.

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

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1	<p>Румба, О.Г. 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>Пшеничникова, Г.Н. 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>Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития [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>Художественная гимнастика в высшей школе [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.

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

Методические рекомендации для демонстрации комбинации шагов польки и вальса под музыку(на выбор преподавателя)

Практическая демонстрация комбинации шагов польки и вальса выполняется на практическом занятии в гимнастическом зале. Студенту предлагается

продемонстрировать комбинации шагов польки и вальса, иметь представление о последовательности выполнения, технику и методику обучения шагов.

Ниже приведены примеры комбинаций шагов польки, вальса, народного танца:

Шаг польки

Шаг польки — это переменный шаг, выполненный легкими прыжками.

Различают шаги польки вперед, назад и с поворотом кругом.

Шаг польки вперед выполняют следующим образом. И. п.— III позиция ног, правая впереди, руки на пояс. 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 пояс

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.

Шаг 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. I-2 шаг правой в сторону пё рекатом 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 грампластинки, 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. I такт — вальсовый шаг в сторону. Первые номера — с левой ноги, вторые — с правой. Небольшой наклон туловища в сторону; II такт — повторить движения I 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.

№ 2 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° , круг руками книзу;

5т -2 т 1-3;

6т 1-3 поворот переступанием направо на 360° , 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° ;

10т 1-3 вальсовый шаг с левой назад с поворотом направо на 90° ;

11т 1-3 вальсовый шаг с правой с поворотом направо на 90° ;

12т 1-3 вальсовый шаг с левой назад с поворотом направо на 90° ;

13т 1-3 вальсовый шаг с правой;

14т 1-3 вальсовый шаг с левой назад;

15т 1-3 вальсовый шаг с правой с поворотом направо на 180° ;

16т 1-3 вальсовый шаг с левой назад с поворотом направо на 180° ;

№ 3 Комбинация на шагах русского танца

И.п. ст. руки на поясе

- 1т - 1-4 – 3 русских шага с правой, руки в стороны;
- 2т 1-4 – 3 русских шага с левой, руки на пояс;
- 3-4т 1-8 – 4 припадания с поворотом направо на 360⁰;
- 5т 1-2 – «ковырялочка» правой;
- 3-4 – 4 притопа с хлопками;
- 6т 1 – присед, руки на колени;
- 2 – прыжком в ст. на правой, левая в сторону на пятку, руки в стороны;
- 3=1;
- 4 – и.п.;
- 7т 1-4 – «моталочка» правой;
- 8т 1-4 – «веревочка» с прыжком согнув ноги, руки вверх в и.п.;
- 9-16 т - тоже с левой.

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

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1	<p>Румба, О.Г. 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>Пшеничникова, Г.Н. 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>Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития</p>

	[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	Художественная гимнастика в высшей школе [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.

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

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

27. 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.

28. 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.

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

30. 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

Методические рекомендации для сдачи нормативов ОФП

Практическая демонстрация нормативов по ОФП выполняется на практическом занятии в гимнастическом зале. Студенту предлагается сдать нормативы по ОФП.

ОФП для студентов

Содержание	Оценка					
	«4»	«5»	«6»	«7»	«8»	«9» «10»
1. Лежа на спине руки за головой – сед (кол-во за 1 мин.) - юноши - девушки	30	40	40	43	46	48 50
	15	20	22	27	30	35 40
2. Подтягивание в висе на перекладине – юноши; в висе лежа на низкой перекладине – -- девушки. (кол-во раз)	6	8	10	11	12	13 14
	6	8	10	12	13	14 15
3. Сгибание рук в упоре лежа за 30 сек. - юноши; в упоре лежа – девушки. (кол-во раз)	15	20	22	25	27	28 30
	12	18	20	22	24	25 27
4. Из вися на гимнастической стенке – вис углом < 135 гр. – юноши; < 90 гр. – девушки. за 10 сек.	2	4	5	6	7	8 9
	2	3	4	5	6	7 8
5. Наклон	Касание пола		Ладони прижаты к полу		С захватом за голень	
6. Из упора лежа прыжком упор присев за 10сек. - юноши; - девушки. (кол-во раз)	6	7	8	9	10	11 12
	5	6	7	8	9	10 11
7. Равновесие на одной ноге (сек.)	12	15	17	20	22	24 25

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 90⁰ 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 – «вздох» 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.

ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ,
необходимый для освоения дисциплины:

а) основная литература:

1. Фирилева Ж.Е. Ритмика в школе. Третий урок физической культуры. / Ж.Е. Фирилева, А.И. Рябчиков, О.В. Загрядская // Учебник. – СПб: Изд. Феникс, 2014. – 288с.
2. Фирилева Ж.Е. Лечебно-профилактический танец. Фитнес-данс. / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина// Учебное пособие. – СПб: Изд. Детство-Пресс, 2010. – 384 с.
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник для студ. Учреждений высш. Проф. образования / под. ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. – М. : Издательский центр «Академия», 2013. – 284 с.

б) 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.
31. Орехова Т.Ф.Организацияздоровьетворящего образования в современной школе:Монография - Москва: Флинта, 2011.- 355 с.
32. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании: Монография - Москва: Флинта, 2011.- 262 с.
33. 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.
34. 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.
35. Сальникова О.А. Совершенствование коммуникативной компетенции учителя: Конспекты лекций; тренинги - Москва: Флинта, 2011.- 88 с.
36. Художественная гимнастика: Учебник / под общ. ред. проф. Л.А. Карпенко. – М.: ВФХГ, 2003. – 382 с.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

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