Принята
на педагогическом совете
МБУ ДО ДЮСШ № 1

Протокол №____ от_____ г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО ДЮСШ № 1
Л.В. Тишкина

Приказ № _____ от _____2018 г.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г. Мурманска детско-юношеская спортивная школа № 1 по спортивной гимнастике и спортивной акробатике

Рабочая программа тренера-преподавателя по хореографической подготовке

к дополнительной предпрофессиональной программе: «Спортивная акробатика»

на основе дополнительной предпрофессиональной программы составленной группой авторов: Савоник Л.В., Степанов А.С.

Форма реализации программы: очная
Срок обучения: 8 лет

Ф.И.О. тренера-преподавателя Программы:
Валова Ирина Витальевна

Мурманск 2017 г.

Содержание.

I. Пояснительная записка.

II. Учебно-тематический план.

III. Содержание изучаемого курса.

IV. Методическое (часть) обеспечение.

V. Список литературы.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная программа по хореографической подготовке в виде спорта: спортивная акробатика

Составлена на основе дополнительной предпрофессиональной программы «Спортивная акробатика»

Одним из условий успешного выступления акробатов на соревнованиях является оригинальность композиций и артистичность выполнения музыкально-акробатических упражнений, что, в свою очередь, определяет необходимость владения акробатами разнообразными двигательными действиями и высоким уровнем развития их двигательных способностей.

Спортивная акробатика - один из наиболее красочных и зрелищных видов спорта. Сегодня это сплав сложных, рискованных акробатических элементов с хореографией и музыкальным сопровождением. Современная школа акробатики отличается высоким исполнительским мастерством спортсменов, широким диапазоном стилей, целостностью композиций, что и достигается с помощью хореографической подготовки.

Хореография - одно из важных средств эстетического воспитания. Занимаясь хореографией, спортсмены соприкасаются с различными видами искусства. Например, музыка на уроках хореографии знакомит их с основами музыкальной грамоты. Спортсмены должны выполнять движения в соответствии с ритмом, темпом и характером музыкального сопровождения. Занятия хореографией развивают также творческие способности спортсменов. Воспитывается ощущение красоты движений, их гармонии с музыкой, формируется способность передавать в движениях определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства. Все это позволяет создавать художественный образ при выполнении соревновательных упражнений. Занятия хореографией способствуют решению образовательных задач. Так, расширяется объем двигательных умений и навыков за счет движений классического, народно-характерного и современного танцев.

На занятиях хореографией развиваются такие физические качества, как гибкость, координация движений, выносливость, улучшаются показатели скоростно-силовых качеств, укрепляется

опорно-двигательный аппарат. Формируются гармония различных танцевальных вариаций, высокое качество и эстетика исполнения соревновательных программ. Но все это возможно только при наличии методики, учитывающей логически обоснованную последовательность обучения.

Хореографическая подготовка в спортивной акробатике базируется, главным образом, на основе классического танца. При занятиях классической хореографией со спортсменами следует учитывать следующее:

1. Во время занятий классическим, экзерсисом вырабатывается правильная постановка корпуса, обеспечивающая надежную опору и артистическую окраску движений. Именно такая постановка корпуса необходима, прежде всего, при выполнении акробатических композиций, следовательно, движения классической хореографии должны быть неотъемлемой частью средств хореографической подготовки танцоров.
2. Включать в занятия движения классического танца с подниманием на полупальцы (releve). При занятиях хореографией важно включать в них упражнения, способствующие укреплению мышц ног, отвечающих за работу стопы. Для решения данной задачи движения классического экзерсиса, такие, как деми и гранд плие, батман тандю, батман жете, батман фондю, следует сочетать с релеве, т.е. с подниманием на полупальцы.
3. Использовать формы port de bras (всего их шесть). В уроке классического танца спортсменов-танцоров важным представляется организация (формирование) красивых линий и выразительной пластики верхней части тела, и прежде всего рук. Для решения данной двигательной задачи применяют формы port de bras.
4. Должное внимание следует уделять изучению и совершенствованию приемов выполнения различных вращений, и прежде всего вращениям типа «шене», что необходимо при исполнении данной группы движений в различных связках.
5. Использовать в занятиях прыжки (движения группы Allegro). Упражнения этой группы, где уступающий режим работы мышц сочетается с преодолевающим, способствуют воспитанию силы мышц, отвечающих за работу голеностопного сустава. Кроме того, выполнение упражнений данной группы повторным

методом с ординарными или жесткими интервалами отдыха будет способствовать воспитанию специальной выносливости.

6. Включать в занятия движения «партерной хореографии».Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии решить сразу три задачи: повысить подвижность суставов, улучшить эластичность мышц и связок, увеличить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног и эластичность стоп. Кроме того, при использовании упражнений данной группы активно развивается гибкость.
7. Важными средствами хореографической подготовки являются движения народно- характерного танца. Этот танец наиболее интересен тем, что позволяет выделить черты, формирующие различные национальные стили. Таким образом, выявляется подход к определению средств выразительности в различных, но возможно схожих (по движениям, фигурам) танцах, определяются также специфические черты для каждого из национальных направлений.

Актуальность, новизна.

Разработка программы вызвана необходимостью совершенствования учебно-тренировочного процесса в связи с ростом в современном обществе требований к уровню подготовки спортсменов. Современная хореография предъявляет высокие требования не только к технике выполнения сложнейших элементов, но и к умению донести образ, характер композиции, гармонию движения тела, предмета и музыки. Это требует от исполнителя владения всеми средствами выразительности, навыками сценического движения, актерского мастерства.

Новизну данной программы по хореографической подготовке определяет синтез классической и современной хореографии.

Классический экзерсис является фундаментом для изучения всего комплекса танцевальных дисциплин. Техники современного танца позволяют расширить координационные возможности, учат правильному дыханию, умению целесообразно распределять энергию, шире использовать природные возможности тела. Учащиеся вовлекаются в творческий процесс, учатся не просто исполнять данное движение, но и создавать собственное. Все это

необходимо современным спортсменам для достижения высших результатов.

Таким образом, предметом данной программы является искусство выразительного движения. В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, современного и народно-характерного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине.

Спортивная хореография объединяет элементы общей хореографии, а также упражнения, направленные на совершенствование двигательной культуры, на расширение арсенала выразительных средств.

Срок реализации программы.

Срок реализации данной программы составляет 8 лет.

Цель и задачи.

Цель: развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения танцевальных композиций различных жанров и форм при выполнении упражнений (балансовых, вольтижных, смешанных).

Задачи:

• развитие интереса хореографическому творчеству;

• овладение учащимися основными исполнительскими навыками хореографии, позволяющими грамотно исполнять музыкальные композиции;

• стимулирование развития эмоциональности, памяти, мышления, воображения и творческой активности;

• развитие чувства ансамбля (чувства партнерства), двигательно-танцевальных способностей, артистизма;

Методы обучения.

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

• словесный (объяснение, разбор, анализ);

• наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов);

• практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);

• аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
• эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
• индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Предложенные методы работы для хореографической подготовки в рамках предпрофессиональной образовательной программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях в хореографическом образовании.

Ожидаемые результаты.

Многолетние систематические занятия современной хореографией обеспечат формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, способной адаптироваться к условиям современной жизни, воспитание потребности в непрерывном совершенствовании и самообразовании, осознание ее общественной и личностной значимости, то есть максимальное развитие личности. Реализация программы обеспечит эффективные сдвиги в совершенствовании спортивной подготовки обучающихся. Овладение хореографическим искусством поможет достичь совершенства в выполнении спортивных разрядов и в исполнении обязательных программ на соревнованиях различного ранга. Все это в конечном итоге повлияет на результативность выступлений.

Планируемые результаты освоения обучающимися образовательной программы

1 год обучения

закончена работа над постановкой корпуса, ног, рук и головы на простейших упражнениях классического тренажа;
- развиты элементарные навыки координации движений.

2 год обучения

- усвоены основные движения классического тренажа у станка и на середине;
- изучены прыжки простейших форм.

3 год обучения

- развита более сложная координация движений;
- изучена техника исполнения основных прыжков.

4 год обучения

- развита техника исполнения в более быстром темпе;
- развита сила и выносливость;
- навыки сценического движения и поведения.

5 год обучения

- развита устойчивость;
- навык выразительности исполнения.

6 год обучения

- выработан навык правильности и чистоты исполнения;
- выработана устойчивость на полупальцах в экзерсисе у станка и на середине зала.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Разделы программы	**УТ**	**УТ**	**УТ**	**УТ**	**УТ**	**СС**	**СС**
	Год обучения	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**1**	**2**
1	**Классический танец**	**20**	**30**	**40**	**40**	**45**	**45**	**50**
	Экзерсис у станка	10	10	15	15	20	20	25
	Экзерсис на середине	5	10	15	15	15	15	15
	Малые и большие прыжки	5	10	10	10	10	10	10
2	**Народно – сценический танец**	**20**	**20**	**30**	**30**	**30**	**35**	40
	Терминология движений	5	5	5	5	5	5	5
	Изучение элементов народных танцев	15	15	25	25	25	30	35
3	**Современная хореография**	**20**	**20**	**25**	**25**	**30**	**30**	35
4	**Партерная хореография**	**20**	**20**	**25**	**25**	**30**	**30**	35
5	**Постановка и отработка соревновательных композиций**	**42**	**53**	**65**	**65**	**71**	**106**	129
6	**Контроль ЗУН**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	2
	Итого часов:	**124**	**145**	**187**	**187**	**208**	**248**	**291**

III.СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

В зависимости от педагогических задач уроки хореографии можно классифицировать:

- Обучающий
- Тренировочный
- Контрольный
- Разминочный
- Показательный

3.1 Содержание учебного предмета «Классический танец».

Эффективность воздействия элементов классического танца зависит от правильной техники выполнения, которую можно достичь, применяя подводящие упражнения и контролируя работу необходимых групп мышц.

Требования по годам обучения.

Настоящая программа составлена традиционно: включает основной комплекс движений – у станка и на середине зала и дает право хореографу на творческий подход к ее осуществлению с учетом особенностей психологического и физического развития детей 9 - 16 лет. Обучение по данной программе позволяет изучать материал поэтапно, в развитии - от простого к сложному.

Тренировочная группа 1-го года обучения.

В первый год обучения по предмету «Классический танец» преподаватель занимается с учащимися над выработкой навыков правильности и чистоты исполнения, приобретения навыков точной

согласованности движений, закрепления развития активной выворотности, развития и закрепления устойчивости, развития координации движений, воспитание силы и выносливости, освоения простейших танцевальных элементов, развития артистичности.

Примерный рекомендуемый список изучаемых движений для тренировочных групп 1-го года обучения:

ЭКЗЕРСИС У СТАНКА.

1. Позиция ног – I, II, III, IV, V.
2. Позиция рук – подготовительное положение, 1, 2, 3.
3. Demi – plie по I, II, III, V позициям.
4. Battement tentu:
- с I позиции в сторону, вперед, назад;
- с V позиции в сторону, вперед, назад;
- с demi –plie в I, V позициях.
5. Passe par terre.
6. Понятие направлений en dehors et en dedans.
7. Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
8. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
9. Battement tendu jete из I, V позиции в сторону, вперед, назад.
10. Положение ноги sur le cou de pied – условное, обхватное, назад.
11. Battements frappes в сторону, вперед, назад (носком в пол).
12. Battements fondus в сторону, вперед, назад (носком в пол).
13. Releve на полупальцах в I, II, V.
14. Grand plie по I, II, V.
15. Положение passé, retires-passe.
16. Battement releve lent с I, V позиций в сторону.

17. Battement developpes в сторону.

18. Grand battments jetes с I, V позиций назад.

ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА.

1. Позиция рук – подготовительное положение, 1, 2, 3.

2. Поклон.

3. Demi – plie по I, II, V позиции en face.

4. Battement tentus:

- с I позиции в сторону, вперед, назад;

- с demi –plie в I позиции.

5. Battement tendu jete из I позиции в сторону.

6. Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans.

7. I port de bras.

8. Releve на полупальцах в I, II, V.

9. Положение epaulement croisee, effacee.

10. Малые позы croisee, effacee.

11. Pas польки.

ALLEGRO.

1. Temps saute по I, II, V позициям.

2. Pas echappe по II позиции.

3. Changement de pied.

4. Pas assemble в сторону.

Тренировочная группа второго года обучения.

Продолжается освоение основных элементов классического танца. Работа над правильной формой движений сочетается с укреплением мышц ног, особенно стопы. Совершенствование координации. Для развития общей выносливости и укрепления суставно-связочного и мышечного аппарата увеличивается количество движений, входящих в одну комбинацию.

ЭКЗЕРСИС У СТАНКА.

1. Demi – plie по IV позиции.
2. Battement tentu:
- с V позиции в сторону, вперед, назад;
- pour le pied;
- passé par terre.
3. Battement tendu jete:
- с V позиции в сторону, вперед, назад;
- с demi –plie в I, V позициях;
- piques в сторону, вперед, назад.
3. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi-plies.
4. Demi-rond et rond de jambe на 45 градусов на всей стопе.
5. Battement frappe:
- double frappe в сторону, носком в пол.
6. Releve на полупальцах с работающей ногой в положении sur le cou de pied.
7. Battement releve lent с V позиции в сторону, вперед, назад.
8. Battement developpe в сторону, вперед, назад.
9. Grand battement jete в сторону, вперед, назад.
10. Pas de bourree en dehors et en dedans.
11. Полуповороты на полупальцах en dehors et en dedans (soutenu).
12. I port de bras.

ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА.

1. Battement tentu:

- с V позиции в сторону, вперед, назад;
- с demi–plie в V позиции;
- pour le pied.

2. Battement tendu jete из I и V позиции в сторону, вперед, назад.
3. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
4. II, III port de bras.
5. I, II, III arabesgue.
6. Battement fondues носком в пол во всех направлениях.
7. Battement frappe носком в пол во всех направлениях.
8. Battement releve lent с V позиции в сторону.
9. Battement developpe в сторону.
10. Grand battement jete в сторону.
11. Grand plie по I, II, V позиции.
12. Temps lie par terre вперед, назад.
13. Pas balance.
14. Повороты на двух ногах на полупальцах, на месте.
15. Положение ecartee.

ALLEGRO.

1. Pas chasse.
2. Pas glissade в сторону.
3. Changement de pied en tournant на 1/4, 1/2.
4. Pas assemble вперед и назад.
5. Pas jete.
6. Sissonne fermee в сторону.

Тренировочная группа третьего года обучения.

Продолжается освоение основных элементов классического танца. Развивается техника исполнения упражнений в более быстром темпе. Наряду с этим вводится более сложная координация движений, усложнение учебных комбинаций.

ЭКЗЕРСИС У СТАНКА.

1. Battement tentu:
- double (с двойным опусканием пятки во II позицию).
2. Battement tendu jete:
- balancoire.
3. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans с обводкой на demi – plie.
4. Battement fondu в сторону, вперед, назад на 45 градусов.
5. Battement frappe:
- в сторону, вперед, назад на 45 градусов;
- battement double frappe в сторону, вперед, назад на 45 градусов.
6. Rond de jambe en l’air en dehors et en dedans.
7. Pas de bourre dessus-desous.
8. Battement soutenu в сторону, вперед, назад носком в пол, на 45 и 90 градусов.
9. Поза attitude, tire-boushone.
10. III port de bras.
11. Preparation к pirouettes en dehors et en dedans.
12. Полный поворот в V позиции на полупальцах на двух ногах, по направлению к станку и от станка.

ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА.

1. Battement tentu в маленьких позах.
2. Battement tendu jete:
- в маленьких позах;
- piques.
3. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi-plie, по четвертям.
4. Battement fondu:
- в маленьких позах носком в пол;
- с plie-releve.
5. Battement frappe:
- в маленьких позах;
- на 45 градусов в сторону;
- double frappe носком в пол.
6. Большие позы croisee, effacee, ecarte.
7. Battement soutenu в маленьких позах носком в пол и на 45 градусов.
8. Battement releve lent вперед и назад.
9. Battement developpe вперед и назад.
10. Grand battement jete вперед и назад.
11. Pas de bourre en dehors et en dedans.

ALLEGRO.

1. Temps saute по IV позиции.
2. Pas glissade вперед и назад.
3. Pas echappe по IV позиции.
4. Sissonne simple.
5. Sissonne ferme вперед, назад.
6. Temps leve в позах I и II arabesgue (сценический sissonne).
7. Pas de basque.

Тренировочная группа четвертого года обучения.

Основными задачами четвертого года обучения являются: развитие силы ног путем введения полупальцев в экзерсис у станка и увеличение количества упражнений; развитие устойчивости.

ЭКЗЕРСИС У СТАНКА.

1. Grand– plie по IV позиции.
2. Battement tentu:
- в маленьких и больших позах.
3. Battement tendu jete:
- в маленьких и больших позах.
4. Battement fondu:
- на полупальцах;
- double на всей стопе.
5. Demi rond de jambe en dehors et en dedans на 90 градусов.
6. Battement frappe et battement double frappe:
- на полупальцах;
- с окончанием на demi-plie.
7. Battement developpe – passes со всех направлениях.
8. Pas coupe.
9. Pas tombe.
10. Pas de bourre an tournant en dehors et en dedans.
11. Pirouette en dehors et en dedans.
12. Grand battement jete:
- pointe;
- passé par terre.

ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА.

1. Battement tendu в больших позах.
2. Battement tendu jete в больших позах.
3. Battement fondu:
- вперед, в сторону, назад на 45 градусов;
- в больших позах.
4. Battement frappe et double frappe:
- вперед, в сторону, назад на 45 градусов;
- в больших позах.
5. Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans.
6. Battement releve lent в 1, 2, 3 arabesgue.
7. Battement developpes в 1, 2, 3 arabesgue.
8. Demi-rond de jambe developpes на всей стопе en dehors et en dedans.
9. IV port de bras.
10. Preparation к pirouettes en dehors et en dedans.
11. Glissade soutenu.
12. Tours chaines.

ALLEGRO.

1. Pas echappe battu с заноской из V позиции.
2. Pas double assemble.
3. Grand changement de pied.
4. Sissonne ouverte.
5. Sissonne tombe.
6. Pas emboites назад.

Тренировочная группа пятого года обучения.

Основными задачами этого года являются – работа над апломбом, дальнейшее развитие силы и выносливости, и работа над выразительностью исполнения. Для развития координации и танцевальности служат комбинированные задания, в которые вводятся движения, исполняемые в epaulement, различные port de bras, позы классического танца, танцевальные связки.

ЭКЗЕРСИС У СТАНКА.

1. Battement fondues:
- double на полупальцах;
- с plie releve et demi rond de jambe на 45 градусов.
2. Battement frappe et battement double frappe:
- в маленьких и больших позах;
3. Battements soutenus:
- в маленьких позах croisee, efface, ecartee носком в пол и на 45 градусов.
4. Rond de jambe en dehors et en dedans на 90 градусов.
5. Demi rond de jambe developpe.
6. Grand battement jete во всех направлениях и позах.
7. Tour fouette на 45 градусов en dehors et en dedans.

ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА.

1. Battement tendu en tournant en dehors et en dedans по 1/8, 1/4 круга.
2. Battement tendu jete en tournant en dehors et en dedans по 1/8, 1/4 круга.
3. Battement fondu:
- с plie-releve;

- double на всей стопе.

4. Battement soutenus на 90 градусов en fase.

5. Battement releve lent в позах: croisee, effacee, ecartee.

6. Battement developpes вперед, в сторону и назад во всех позах.

7. V и VI port de bras.

8. IV arabesgue.

9. Grands battement jetes в больших позах.

10. Pas de bourre an tournant en dehors et en dedans.

11. Preparation pirouettes en dehors et en dedans.

12. Pirouettes en dehors с degage по диагонали.

13. Pirouettes en dedans с coupe по диагонали.

ALLEGRO.

1. Entrechat – guatre.

2. Pas ballotte.

3. Pas echappe battu с заноской из V позиции.

4. Pas failli.

5. Petit et grand pas de chat.

Группа спортивного совершенствования.

На протяжении всего учебного года закрепляется весь программный материал, изученный за все годы обучения: продолжается работа над пластичностью и выразительностью рук, а также их активностью и точностью координации при исполнении больших поз и туров; продолжается работа над чистотой, свободой и выразительностью, точностью исполнения с использованием более сложных сочетаний пройденных движений; происходит дальнейшее освоение техники пируэтов и заносок; создание танцевальных комбинаций адажио, аллегро и на пальцах на готовый

музыкальный материал с использованием знакомой и несложной балетной музыки; развитие виртуозности и артистичности; приобретение законченной танцевальной формы. Увеличиваются нагрузки в упражнениях у станка и на середине зала, в allegro; осваиваются более сложные танцевальные элементы; усвоение туров с различных приемов. Продолжается дальнейшее развитие силы ног и выносливости за счет ускорения темпа; совершенствование исполнительской техники; совершенствование координации; развитие артистичности, манерности, чувство позы; изучение pirouettes с различных приемов, а также подготовка к вращениям по диагонали; знакомство с большими прыжками; изучение прыжков с различных приемов и развитие баллона в больших прыжках; освоение более сложного и разнообразного музыкального сопровождения и усложнение ритмического рисунка.

Примерный рекомендуемый список изучаемых движений для групп СС-1,2,3:

ЭКЗЕРСИС У СТАНКА.

1. Flic-flac en tournant en dehors et en dedans на 360°.
2. Поворот fouette с открытой ногой носком в пол на 45°, на 90°:
- на полупальцах с plie releve;
- с полупальцев с окончанием в demi plie.
3. Battement soutenus во всех направлениях на 90° en face;
- в позах классического танца.
4. Grand rond de jambe на 90° en dehors et en dedans на demi plie.
5. Battement developpe в сочетании с pas tombee с продвижением и окончанием ноги носком в пол.
6. Pas de bourre dessus - dessous.
7. Battements fondu на 90° во всех направлениях en face.

ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА.

1. Battements tendu en turnant en dehors et en dedans на 1/2 круга.

2. Battements tendus jete в сочетании с flic-flac en turnant, en dehors et en dedans.

3. Battement fondu;

а) на 90° во»всех направлениях en fas;

б) с поворотом fouette на 1/8, на lA, на '/г круга носком в пол;

в) в сочетании с double battement.

4. V форма port de bras.

5. Pirouettes en dehors с dedagee (по диагонали).

6. Pirouettes en dedans (tour pique).

7. Tours с temps leve sur le cou de pied

ALLEGRO.

1. Temps leve saute no V позиции с продвижением по диагонали приемом soubreseuant.

2. Sisson ouverte на 45° во всех направлениях.

3. Pas de chat.

4. Tour en Г air no I позиции.

5. Sisson simple en tournant на 1/2 поворота в сочетании с шагом соире- assemble.

6. Grand pas jete с продвижением вперед по диагонали.

7. Сценический sisson в 1-й arabesque.

По окончании пятого года обучения учащиеся должны знать и уметь:

• исполнять грамотно, выразительно и свободно освоенный программный материал, изученный за данный срок обучения;

• обосновано анализировать свое исполнение;

• анализировать исполнение движений друг друга;

• уметь находить ошибки в исполнении других;

• анализировать музыку с точки зрения темпа, характера, музыкального жанра;

• знать и использовать методику исполнения изученных движений;

• знать терминологию движений и основных поз;

• уметь распределять свои силы, дыхание;

• уметь качественно исполнять движения;

• знать об исполнительских средствах выразительности танца: определяющий характер музыки, выразительность рук, лица, походки, позы;

3.2. Содержание учебного предмета " Народно – сценический танец"

«Народно-сценический танец» направлен на приобщение детей к хореографическому искусству, на эстетическое воспитание учащихся, на приобретение основ исполнения народного танца, а также на воспитание нравственно - эстетического отношения к танцевальной культуре народов мира. Обучение народно-сценическому танцу совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата, развивая те группы мышц, которые мало участвуют в процессе классического тренажа. Кроме того, занятия народно-сценическим танцем позволяют учащимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов, в значительной степени расширяют и обогащают их исполнительские возможности, формируя особые исполнительские качества и навыки.

Примерный рекомендуемый список изучаемых движений для тренировочных групп 1-го года обучения:

Экзерсис у станка

1. Пять позиций ног.
2. Preparation к началу движения.
3. Переводы ног из позиции в позицию.
4. Demi plies, grand pliés (полуприседания и полные приседания).
5. Battements tendus (выведение ноги на носок).
6. Battements tendus jetés (маленькие броски).
7. Rond de jambe par terre (круг ногой по полу).
8. Подготовка к маленькому каблучному.
9. Подготовка к «верёвочке», «верёвочка».
10. Дробные выстукивания (сочетание ритмических ударов).
11. Grands battements jetés (большие броски).
12. Relevé (подъем на полупальцы).
13. Port de bras
14. Подготовка к «молоточкам».
15. Подготовка к «моталочке».
16. Подготовка к полуприсядкам и присядкам.
17. Прыжки с поджатыми ногами.

Экзерсис на середине зала

1. Русский поклон: а) простой поясной на месте, б) простой поясной с движением правой руки к левой стороне груди, затем в 3 позицию, левая рука в подготовительном положении.
2. Основные положения и движения рук:

 ладони, сжатые в кулачки, на талии,

 руки скрещены на груди,

 одна рука, согнутая в локте, поддерживает локоть другой, указательный палец которой упирается в щёку,

 положения рук в парах: а) держась за одну руку, б) за две, в) под руку, г) «воротца»,

 положения рук в круге: а) держась за руки, б) «корзиночка», в) «звёздочка»,

 движения рук: а) подчёркнутые раскрытия и закрытия рук, б) раскрытия рук в сторону (ладонями наверх в 3 позицию), в) взмахи с платочком, г) хлопки в ладоши.

3. Русские ходы и элементы русского танца:

 простой сценический ход на всей стопе и на полупальцах,

 переменный ход с фиксированием в воздухе ног поочерёдно в точке на 30-450,

 переменный ход с plié на опорной ноге и вынесением работающей ноги на воздух через 1 позицию ног,

 тройной шаг на полупальцах с ударом на четвёртый шаг всей стопой в пол,

 шаг с мазком каблуком и вынесением сокращённой стопы на воздух на 30-450,

 комбинации из основных шагов.

4. «Припадание»:

 по 1 прямой позиции,

вокруг себя по 1 прямой позиции .

5. Подготовка к «веревочке»:

 без полупальцев, без проскальзывания.

6. Подготовка к «молоточкам»:

 по 1 прямой позиции с задержкой ноги сзади,

8. Подготовка к «моталочке»:

 по 1 прямой позиции.

«Ковырялочки»: простая, в пол. простая, с броском ноги на 450 и небольшим отскоком на опорной ноге, «ковырялочка» на 900 с

активной работой корпуса и ноги — 2 полугодие, □ в чередовании с одинарными, двойными и тройными притопами.

9. Основы дробных выстукиваний: □ простой притоп, □ двойной притоп, □ в чередовании с приседанием и без него, □ в чередовании друг с другом, двойными и тройными хлопками в ладоши (у мальчиков с хлопушкой), □ подготовка к двойной дроби □ двойная дробь □ «трилистник»

10. Хлопки и хлопушки для мальчиков: □ одинарные, □ двойные, □ тройные, □ фиксирующие, □ скользящие (в ладоши, по бедру, по голенищу сапог).

12. Подготовка к присядкам и присядки:□ подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и 1 позициям), □ подкачивание на приседании по 1 прямой и 1 позиции, □ «мячик» по 1 прямой и 1 позициям — 2 полугодие, □ подскоки на двух ногах, □ поочередные подскоки с подъемом согнутой ноги вперед, □ присядки на двух ногах, □ присядки с выносом ноги на каблук, □ присядки с выносом ноги в сторону на 450 — 2 полугодие.

Подготовка к вращениям на середине зала

□ полуповороты по четвертям круга приемом plie-releve,

□ полуповороты по четвертям круга приемам шаг-retere,

□ полуповороты по четвертям круга приемом plie-каблучки,

□ «поджатые» прыжки по той же схеме,

□ подготовка к tours (мужское).

По окончании первого года обучения учащиеся должны знать и уметь:

□ основные положения позиций рук и ног в народном танце;

- положение головы и корпуса во время исполнения простейших элементов русского и белорусского танца, освоение данных элементов на середине;
- владеть приемами: «сокращенная стопа», «скошенный подъем»;
- уметь ориентироваться в пространстве: у станка и на середине зала;
- знать движение в различных ракурсах и рисунках;
- первоначальные навыки при исполнении вращений и подготовок к ним.

Примерный рекомендуемый список изучаемых движений для тренировочных групп 2-го года обучения:

Экзерсис у станка

1.Demi-pliés u grand-pliés (полуприседания и полные приседания).

2. Battements tendus (скольжение стопой по полу).

3. Battements tendus jetés (маленькие броски).

4. Pas tortillé (развороты стоп).

5. Rond de jambe par terre (круговые скольжения по полу).

6. Flic-flac (мазок ногой к себе, от себя).

7. Маленькое каблучное.

8. Большое каблучное.

9. «Веревочка».

10. Подготовка к battements fondus.

11. Développé.

12. Дробные выстукивания.

13. Grand battements jetés (большие броски).

Экзерсис на середине зала

1. Русский поклон:

а) простой поясной с продвижением (подходом вперед и отходом назад с мягким одинарным притопом в конце);

б) с работой рукой, платком (мягко, лирично, резко, бодро).

2. Основные положения и движения русского танца: а) переводы рук из одного основного положения в другое: □ из подготовительного положения в первое основное, □ из первого основного положения в третье, □ из первого основного во второе, □ из третьего положения в четвертое (женское), □ из третьего положения в первое, □ из подготовительного положения в четвертое. □ б) движение рук с платочком: □ взмахи в положении присогнутой руки в локтевом суставе перед собой (в сторону, вверх, в 4 позиции), □ то же самое из положения — скрещенные руки на груди,□ работа руки из подготовительного положения в 1, 2 и 3 позиции,

3.Положения рук в парах: □ под «крендель», □ накрест, □ для поворота в положении «окошечко», □ правая рука мальчика на талии, а левая за кисть руки девочки впереди, так же за локоть.

4. Припадания: □ припадания по 5 позиции в продвижении в сторону, вперед, с отходом назад, по диагонали, □ с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги.

5. «Веревочка»: а) подготовка к «веревочке» — первое полугодие (на высоких полупальцах), б) «косыночка», в) простая «веревочка» —

первое полугодие, г) двойная «веревочка» — второе полугодие, д) двойная «веревочка» с выносом ноги на каблук — второе полугодие.

6. «Молоточки» простые. Второе полугодие - по 5 позиции.

7. «Моталочка» в сочетании с движениями рук.

8. Все виды «гармошечек»: □ «лесенка», □ «елочка» в сочетании с pliés полупальцами с приставными шагами и припаданиями.
9.«Ковырялочка»: □ с отскоком и броском ноги на 300, □ с броском на 600, □ с неоднократным переводом ноги в положении носок-каблук, □ то же самое с переступаниями на опорной ноге.

10. Дробные движения: — двойные притопы, — тройные притопы, — аналогично с прыжком и наклоном корпуса вперед, в сторону, — притопы в продвижении, — притопы вокруг себя, — ритмические выстукивания в чередовании с хлопками, с использованием одинарных, двойных, тройных притопов и прихлопов, — простая дробь полупальцами (на месте, в повороте и в продвижении), — простые переборы каблучками, — переборы каблучками и полупальцами в ритмическом рисунке, — переборы каблучками и полупальцами (на месте, в повороте и продвижения с участием работы корпуса), — «трилистник» с притопом, — двойная дробь с притопом, — двойная дробь с притопом и поворотом корпуса на 450, — тройные притопы с акцентированным подъемом колена (в различных ритмических рисунках, темпах, в сочетании с мелкими переступаниями), — «горошек мелкий» — заключительный, с притопами в конце, перескок заключительный, — «ключ» простой.

11. Полуприсядки: □ простая с выносом ноги на каблук и работой рук в различных позициях и за голову, □ с отскоком в сторону и выносом ноги на каблук, □ с выносом ноги на 450, □ с выносом ноги вперед, и

ударом рукой по колену, с выходом на каблуки в широкую вторую позицию, с выходом на каблуки и разворотом корпуса в сторону, с выходом на каблуки, ноги раскрыты вперед-назад, аналогично с поворотом корпуса.

По окончании второго года обучения учащиеся должны знать и уметь: грамотно исполнять программные движения у станка и на середине зала; ориентироваться в пространстве, на сценической площадке; работать в паре и танцевальными группами; основные движения русского, татарского и украинского танцев; манеру исполнения упражнений и характер русского, татарского, украинского танцев; технику исполнения вращений на середине зала и по диагонали.

Примерный рекомендуемый список изучаемых движений для тренировочных групп 3-го года обучения:

Экзерсис у станка

1. Demi pliés и grand pliés (полуприседания и полные приседания).

2. Battements tendus (скольжение ногой по полу) .

3. Battemets tendus jetés (маленькие броски).

4. Pas tortillé (повороты «стоп», одинарные и двойные).

5. Flic-flac (мазок к себе от себя рабочей ногой).

6. Rond de jambe par terre (круговые скольжения по полу).

7. Маленькое каблучное.

8. Большое каблучное.

9. Battemets fondus (мягкий, тающий).

10. Développé, relevé lent (вынимание и подъем ноги).

11. «Веревочка».

12. Дробные выстукивания.

13. Grands battements jetes (большие броски ногой).

Экзерсис на середине зала

1. Поклон праздничный (хороводный), женский и мужской в раскладке с паузами после каждого движения.

2. Основные движения руками, которые вводятся во все элементы русского танца: в ходы, припадания, «молоточки», «моталочки», «веревочки», дроби. Усложняются манипуляции с платочком: платочек натянутый за кончики, исполняются круговые движения, полуокружности перед собой вправо и влево, взмахи на вращениях из первой в третью позицию, используется большая шаль, выстраиваются рисунки танца из развернутой, из свернутой пополам и вчетверо, треугольником шали, движения с шалью и платком обыгрываются в дуэтном танце, переплясе, кадрили, хороводах,

3. Виды русских ходов и поворотов: простой бытовой с поворотом, с использованием «ковырялочки», «мазков», припаданий, «боярский», с использованием приставных шагов на носок или на каблук, с отходом в сторону и выведением ноги на каблук через переступания, аналогично назад, широкий шаг-«мазок» на 450 и 900 с сокращенным подъемом, с plié и на plié, боковой приставной на plié с выведением через подмену ноги на 450 и 900 в сторону, хороводный на полупальцах, мелкий, во всех возможных направлениях, переменный на всей стопе

и на полупальцах, с поочередным притопом, резким или мягким в зависимости от характера танца, ходы с каблучков: а) простые, на вытянутых ногах, б) акцентированные, под себя в plié, в) с выносом на каблук вперед, боковые припадания по 5 и 1 прямой позициям с продвижением вперед, с работой платком, боковые припадания с поворотами, припадания по линии круга с работой рук, бег на переменной смене ног и на полупальцах, с наклоненным корпусом, бег с соскоком в первую прямую позицию и тройным ускоренным бегом, повороты на беге, вправо, влево, в парах, с использованием притопов и вынесением ноги на каблук, повороты с выносом ноги на каблук, приемом shainé, приемом перескок (высокий), тройные боковые переступания (с ударом, с выносом ноги на каблук), повороты с «ковырялочкой», повороты с «молоточками», повороты приемом «каблучки», «поджатые», повороты на тройном беге, с использованием «молоточков», «моталочек».

4. «Веревочки»: простая в повороте, двойная в повороте, с выносом на каблук и переступаниями неоднократными с продвижением и с «ковырялочкой» без закрытия в позицию, всевозможные ритмические рисунки в движении, с использованием «косичек», «закладок», боковых: вперед и назад от опорной ноги, как на всей стопе, так и на полупальцах, с отскоком и перескоками.

5. «Ковырялочки»: простые, в повороте на 900, со сменой ног, с отскоком и продвижением вперед, с отскоком и большим броском на 900, в сочетании с различными движениями русского танца, воздушные на 300, 450, 900, в поворотах, на вращениях трюкового характера с чередованием мелких и средних по амплитуде движений русского танца.

6. «Моталочки»: простая, простая в повороте по четвертям круга, на 900 с использованием бросков ноги приемом jetés с вытянутым и сокращенным подъемом, с перекрестным отходом назад или в позу, с остановкой в 5 позицию на полупальцах, с использованием переступаний через положение reteré при помощи «веревочек», подскоков, в различных ритмических рисунках и чередованием позиций, в трюковых диагональных вращениях.

7. «Гармошечки»: простая на вытянутых ногах и на demi plié, с работой рук через вторую, третью позицию плавно и резко, в повороте, в диагональном рисунке с руками, в различных ритмических рисунках с выносом ноги на каблук вперед назад в диагональное направление, с чередованием приставных шагов, с pas degajé, в характере «Камаринской» для мальчиков, «Барыни» для девочек.

8. Припадания: боковые с двойным ударом спереди, вокруг себя по два, по четыре припадания, по четвертям круга.

9. Перескоки и «подбивки»: перескоки в повороте, перескоки с ноги на ногу с одинарным и двойным ударом (второе полугодие в повороте), неоднократные удары на отскоке по первой прямой позиции, поочередное выбрасывание ног на каблук вперед, на месте, второе полугодие вокруг себя по четвертям круга, с отходом назад, подбивка «голубец», на месте и с переступанием (второе полугодие).

10. Дробные выстукивания: двойная дробь с подскоком на рабочей ноге и мазком другой ногой, синкопированные проскальзывания с приведением ноги на reteré у колена невыворотно, соскоки вправо, влево по первой прямой позиции на месте на две ноги одновременно, соскоки с ударом рабочей ногой в невыворотное и выворотное положение перед опорной ногой: а) неоднократные удары, б) с притопом

и сменой левой и правой ног, двойная дробь с «ускорением», двойная дробь с притопами и разворотами корпуса, двойная дробь с отскоком под себя и приведением другой ноги к икроножной мышце, «ключ» с использованием двойной дроби.

11. Присядки: присядка с «ковырялочкой», присядка с ударом по голенищу, по ступне спереди и сзади, подскоки по 1 позиции из стороны в сторону с хлопками перед собой, «гусиный шаг», «ползунок» вперед и в сторону на пол.

12. Прыжки: прыжок с поджатыми перед грудью ногами на месте, прыжок с согнутыми от колена ногами и ударами по голенищам, прыжок с ударами по голенищу спереди, «лягушка».

По окончании третьего года обучения учащиеся должны знать и уметь:

 исполнять технически сложные движения у станка и на середине зала;

 передавать в движении сложные ритмические рисунки русского, украинского, молдавского танцев;

 усвоение и дальнейшее развитие ансамблевого исполнения;

 ориентироваться в пространстве во время движения танцевальных комбинаций и этюдных форм;

 правильно пользоваться деталями костюма, атрибутикой: ленточки, веночки, платочки, шапки, корзинки, бубны и т.д.;

 продолжать добиваться в ансамбле выразительности и виртуозности исполнения движений.

Примерный рекомендуемый список изучаемых движений для тренировочных групп 4-го года обучения:

Экзерсис у станка

1.Demi plie, grand plie (полуприседания и приседания).

2.Battements tendus (скольжение ногой по полу).

3.Pas tortilla (развороты стоп).

4.Battements tendus jetes (маленькие броски).

5. Rond de jambe par terre (круговые скольжения по полу).

6. Большое каблучное.

7. Battemets fondus (мягкое, тающее движение).

8. «Веревочка».

9. Battemets develloppe.

10. Дробные выстукивания.

11. Grands battements jetes (большие броски).

Экзерсис на середине зала

1. «Глубокий поклон»: а) ниже пояса; б) все разновидности русского поклона в сочетании с ходами и движениями рук.

2. Простые шаги (направление вперед и назад в сочетании с движениями рук).

3. Хороводный ход в различных направлениях с работой рук.

4. Простой шаг с проскальзывающим притопом, с продвижением вперед.

5. Простой шаг с сочетанием шага на ребро каблука, в продвижении вперед и включением работы рук и корпуса.

6. Шаг на ребро каблука с притопом на месте, с продвижением вперед и работой рук.

7. Шаг на ребро каблука с разворотами корпуса, наклонами, со сменой ракурсов на притопе.

8. Шаг на ребро каблука с проскальзывающим ударом и продвижением вперед.

9. Шаг с притопом в продвижении вперед, отходом назад.

10. Шаг с «приступкой» (с приставкой).

11. Шаг с продвижением вперед (медленный, плавный). Для девушки с платочком в руке.

12. Шаг с переступанием («переступка», с продвижением вперед).

13. Шаг с переступанием с постепенным поворотом корпуса то вправо, то влево.

14. Перекрещивающийся шаг (с перекрещивающимися ногами, с продвижением вперед).

15. Ознакомление с ходами танца «Сибирский лирический».

16. Ознакомление с ходами танца «Смоленский гусачок».

17. Разучивание движений рук, положения корпуса, характерных этим областям.

18. «Веревочка» с переборами по 5 позиции на месте и с поворотами.
19. «Двойная веревочка» с поочередными переступаниями на месте и в повороте.

20. «Моталочка» на demi plie синкопированным акцентом на всей стопе и на полупальцах.

21. «Ковырялочка» с отскоками.

22. «Молоточки» в характере уральского танца «Шестера».

23. «Маятник» - «Моталочка» в поперечном движении.

24. Дробные выстукивания: а) «ключ» дробный, сложный; б) «Ключ» дробный, сложный в повороте; в) «Ключ» хлопушечный; г) три дробные дорожки с заключительным ударом; д) поочередное выбрасывание ног перед собой и в стороны на каблук или на всю стопу; е) «сбивка» с «ковырялочкой» в повороте; ж) «отбивка» с выбросом ноги вперед; з) дробь в продвижении с двойной «отбивкой» правой ногой и кругом с окончанием сзади, аналогично с левой ноги.

25. Дроби в характере народных танцев Поволжья.

26. Хлопушки мужские: а) поочередные удары по голенищу спереди и сзади на подскоках; б) удары двумя руками по голенищу одной ноги; в) удар по голенищу вытянутой ноги; г) хлопушки на поворотах; д) «ключ» с хлопушкой.

27. Трюковые элементы (мужские): а) «разножка» в воздухе; б) «щучка» с согнутыми ногами; в) «крокодильчик»; г) «коза»; д) «бочонок».

Вращения на середине зала

1.Приемом plie-releve (два на месте, третий – plie-подготовка, четвертый – вращение) – 1 полугодие – двойное вращение за 4-м разом.

1. Приемом plie-retere (аналогичная схема изучения).

2. Приемом plie-каблучки (аналогичная схема изучения).

3. Приемом pirouettes (аналогичная схема изучения).

4. Разучивается «вкручивающаяся» на месте концовка вращений с выходом на полупальцы в финале.

5. Припадания мелкие, быстрые.

6. Вращения на одной ноге, вторая на щиколотке невыворотно, с приходом во 2 позицию (невыворотно), без пауз, но в медленном темпе
7. То же самое вращение в нормальном темпе

8. Разучивается «вкручивающаяся» концовка приемом вращения на одной ноге через retere невыворотно, уходит в позицию. Концовка в plie или в полупальцы

9. «Обертас» по 1 прямой позиции

10. «Обертас» по 1 прямой позиции с ударом

11. «Обертас» с rond на 450 – 1 полугодие, на 900 - конец 2 полугодия.
12. Вращения для мальчиков: а) tours, б) pirouettes. По окончании четвертого года обучения учащиеся должны знать и уметь: исполнять грамотно выразительно и технично экзерсис у станка и на середине зала; передавать национальный характер русского танца, танцев народов

Поволжья, итальянского, испанского, мексиканского танцев; □ ориентироваться в пространстве во время движения танцевальных комбинаций и этюдных форм; □ исполнять технически сложные движения народно-сценического танца: вращение, дроби - для девочек; различные виды присядок, «хлопушек» - для мальчиков; □ правильно распределять силы во время исполнения танцевальных композиций, воспитывать выносливость.

Примерный рекомендуемый список изучаемых движений

для групп СС-1:

Экзерсис у станка

1. Demi pliés и grand pliés (полуприседания и приседания).

2. Battements tendus (скольжение ногой по полу).

3. Pas tortillé (развороты стоп).

4. Battemets tendus jetés (маленькие броски).

5. Flic-flac (мазок к себе от себя).

6. Rond de jambe par terre (круговые скольжения по полу).

7. Маленькое каблучное.

8. Большое каблучное.

9. Battemets fondus (мягкое, тающее движение).

10. «Веревочка»

11. Battment développé .

12. Дробные выстукивания.

13. Grands battements jetes (большие броски ногой).

Экзерсис на середине зала

1. «Праздничный поклон».

2. Припадания накрест (быстрое).

3. Ускоренная «гармошечка» (без plie) вокруг себя;

4. Простая и двойная с поворотом на 3600 в приседании на полупальцах и на вытянутых ногах;

5. «Моталочка» с поворотом.

6. Ход на ребро каблука с подбивкой и продвижением вперед.

7. Шаг-бег с наклоном в корпусе; бег с отбрасыванием ног назад с акцентированным исполнением; бег с поднятием согнутых ног вперед, как на месте, так и в продвижении; тот же бег в различном ритмическом рисунке

8. Основные ходы танца «Матаня» Орловской области и сопутствующие им движения рук.

9. Трюки мужского характера: □ «кольцо»; □ «пистолет»; □ «экскаватор»; □ «циркуль»; □ «Склепка»; □ «голубцы» с поджатыми

ногами с переходом на полупальцы. «ползунок» (ноги вперед, в сторону и на воздух).

Вращения по диагонали зала

1. Shaine: Shaine в сочетании с вращением на каблучок; То же с двойным вращением

2. Маленькие «блинчики» в сочетании с воздушной прокруткой и grand rond приемом «обертас» с высотой на 450

3. Вращение на перескоках с ударами по 1 прямой позиции (стремительное).

4. Вращения в характере пройденных национальных танцев. По окончании пятого года обучения учащиеся должны знать и уметь: исполнять грамотно выразительно и технично экзерсис у станка и на середине зала; передавать национальный характер русского, калмыцкого, испанского, венгерского и болгарского танцев; ориентироваться в пространстве во время движения танцевальных комбинаций и этюдных форм; исполнять технически сложные движения народно-сценического танца: вращение, дроби - для девочек; различные виды присядок, «хлопушек» - для мальчиков; правильно распределять силы во время исполнения танцевальных композиций, воспитывать выносливость.

3.3 Содержание учебного предмета «Партерная хореография»

Примерный рекомендуемый список изучаемых движений для тренировочных групп 1-го года обучения:

1.Упражнения для стоп.

1. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.

2. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная 1 позиция), вытянуть стопы по 1 позиции.

2. Упражнения на выворотность:

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1.

2." Лягушка":

а) сидя,

б) лежа на спине,

в) лежа на животе;

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

3. Упражнения на гибкость вперед

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

2."Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удержать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются. 3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).

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

4. Развитие гибкости назад

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

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

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

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

5. Силовые упражнения для мышц живота

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

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

3.Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

6. Силовые упражнения для мышц спины

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

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

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

4."Обезьянка". Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

7. Упражнения на развитие шага

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90º по 1 позиции вперед.

2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции вперед.

3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90º (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.

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

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

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

Примерный рекомендуемый список изучаемых движений для тренировочных групп 2-го года обучения:

1.Упражнения для стоп

1. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение:

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

2.Упражнения на выворотность

1 «Лягушка" с наклоном вперед.

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

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

3.Упражнения на гибкость вперед

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

2. Лежа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.

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

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

4. Развитие гибкости назад

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

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

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

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

5. Силовые упражнения для мышц живота

1. "Уголок" из положения лежа.

2.Стойка на лопатках без поддержки под спину.

3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90º. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.

6. Силовые упражнения для мышц спины

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

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

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

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

7. Упражнения на развитие шага.

1.Лежа на полу, battements releve lent на 90º по 1 позиции во всех направлениях.

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

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

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

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

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

7. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед; б) в сторону; в) назад.

Рекомендуемые элементы для составления учебных хореографических этюдов.

Элементы акробатики сочетаются с элементами хореографии у станка, гимнастической стенки или на середине, включающие элементы индивидуальной работы: статические (равновесия, шпагаты, упоры, стойки) и динамические (перекаты, кувырки, перекидки, колеса, курбеты, полуперевороты, перевороты, сальто) упражнения. По мере усвоения элементов хореографии у опоры и на середине, для развития навыка слитного выполнения нескольких элементов рекомендуется сочетание изученного с элементами ИВС. Составляя связки или учебные этюды, необходимо правильно подобрать облегченные элементы классификационной программы с учетом соответствующего года обучения.

Равновесия:

1. Равновесие шпагатом.
2. Равновесие шпагатом с захватом (затяжка) за колено, за голень одной или двумя руками.
3. Равновесие кольцом.
4. Фронтальное.
5. Равновесие шпагатом с наклоном вперед.
6. Заднее равновесие.

Способы выполнения шпагатов:

1. Скольжением.
2. Перемахом из упора лежа.
3. Из стойки перемахом.
4. Прыжком.
5. Переворот в сторону в шпагат с опорой на одну руку.
6. Курбет в шпагат - перемахом.
7. Перекидка назад в шпагат (шпагат перемахом или курбетом).
8. Фляк в шпагат.
9. Сальто в шпагат.

Мосты у девушек:

1. Мост на предплечьях.

2. Мост на одну ногу (с опорой на руки и ногу, свободная нога согнута и поднята вперёд).

3. Мост на одну руку с опорой на одну руку и на обе ноги.

4. Мост кольцом - свободная нога согнута назад к голове.

5. Мост шпагатом - свободная нога поднята в вертикальное положение.

6. Мост с захватом руками за голень (мост-складка).

Упоры:

1. Упор углом вне (ноги вместе и ноги врозь).

2. Высокий угол - ноги приближены к. груди.

3. Упор на локтях (с опорой животом и бедрами на локти согнутых рук).

4. Упор на локте (с поддержкой свободной рукой за опору).

5. Упор на локте (но свободная рука отведена в сторону иди вверх), можно ноги врозь.

6. Горизонтальный упор (на полусогнутых руках без опоры на локти).

7. Горизонтальный упор на прямых руках (руки выпрямлены).

Перекаты:

1. В сед согнув ноги, ноги врозь, согнувшись на 1, на 2.

2. С поворотом в шпагат.

3. Перекат, прогнувшись из упора лежа, с коленей без опоры.

4. Перекат в стойку на голове, в стойку на руках.

5. Перекат из шпагата, из седа, из приседа на 1.

6. Перекат в сторону в шпагате.

7. Перекат через спину с раскрыванием и без раскрывания ног врозь.

Кувырки:

1. Кувырок в группировке.

2. Длинный кувырок.

3. Из широкой стойки ноги врозь.

4. Из стойки на голове - перекатом.

5. Из стойки на руках.

6. Кувырок назад из упора присев, в положение полушпагата. на 1 или 2 колена; в прямой шпагат.

7. Кувырок назад, согнувшись.

8. Кувырок назад через стойку.

9. Кувырок прыжком (с разбега, толчком, согнувшись).

10. Лёт-кувырок.

П. Твист-кувырок (с места, прыжком вверх, назад с поворотом на 180°, твист-кувырок, согнувшись, рон дат-тв и ст-кувырок, фляк-тви ст-кувырок).

12. Пируэт-кувырок (на 360°).

13. Полтора пируэта-кувырок (с поворотом на 540°).

Перекидки:

1. Махом одной, толчком другой.

2. Перекидка на одну через стойку шпагатом.

3. Перекидка назад (махом одной, толчком другой).

4. Перекидка назад в шпагат.

5. Перекидщчерез стойку на предплечья.

6. Толчком двумя через стойку.

7. Перекидка со сменой.

8. Перекидка назад в равновесие.

9. Перекидка назад в шпагат (перемах).

10. Перекидка вперед и назад через 1 руку.

11. Перекидка через стойку на предплечья.

Перевороты колесом:

1. Перевороты вправо, влево.
2. Колесо прыжком.
3. Колесо через 1 руку.
4. Рондат.
5. Колесо вперед (арабское).
6. Колесо вперед прыжком (арабское прыжком).
7. Колпинское колесо.
8. Колесо назад.
9. Колесо назад из седа (арабское).

Группы хореографических прыжков и их применение в соответствии с современными требованиями программы.

Особенность прыжков заключается в том, что спортсмены должны не только прыгнуть как можно выше, но и выполнить движение с предельной амплитудой, легкостью и грацией, отобразив эмоциональный характер музыкального сопровождения. Только при таком выполнении прыжок станет не просто технически сложным упражнением, но и выразительным средством в вольных упражнениях. В тексте дается описание профилирующих прыжков, которые объединяются между собой приемами толчка и приземления.

Прыжки с двух ног на две.

Прыжки по 1-й, 11-й, Ш-й позициям. Прыжки должны выполняться легко, пружинно, с сохранением исходной позиции ног в выворотном положении. В полете ноги выпрямлены, носки чуть оттянуты, осанка прямая (не прогибаясь и не сгибаясь в тазобедренных суставах). Мышцы спины подтянуты.

Прыжки со сменой позиций ног.

При выполнении данных прыжков положение ног фиксируется в исходной позиции, и лишь при приземлении ноги возвращаются в

другую позицию (например, прыжки из I-й позиции в 1-ю. В полетной фазе ноги фиксируются в и.п. и при приземлении соединяются вместе в I позицию).

Прыжки, сгибая ноги вперед.

Возможно выполнение данных прыжков без наклона, с наклоном вперед, сгибая ноги вместе, одну выше другой. Выполняются на месте, с дополнительного наскока (небольшим махом одной и толчком другой прыжок на две).

Прыжки, сгибая ноги назад.

Возможно выполнение с различным углом сгибания ног, с прямой осанкой, прогнувшись, «кольцом» двумя. Толчком двумя прыжок касаясь. В полете одна нога отводится назад, другая сгибается. Осанка прямо, лопатки соединены, руки в стороны. Разновидности прыжка касаясь: касаясь «кольцом», касаясь с поворотом на 90. 180, 360°.

Прыжок ног врозь.

В полете ноги разводятся точно врозь, мышцы спины подтянуты, руки в стороны, вверх, в стороны кверху. Возможно выполнение прыжка, сгибая ноги, сохраняя «выворотность» в тазобедренных суставах, ноги врозь; ноги врозь, голень внутрь; согнув ноги, колени внутрь голень наружу; сгибая одну ногу; с поворотом.

Прыжок толчком двумя в шпагат, правая или левая вперед, выполняется разведением ног правая (левая) вперед в шпагат. Обращается внимание на выворотное отведение ноги назад, прямое положение осанки. Возможно выполнение прыжка с поворотом на 90 и 180, сгибая обе ноги, сгибая отведенную вперед или назад.

Прыжки с двух ног на одну

Прыжок толчком двумя с приземлением на одну, другая согнута. Во время полета ноги фиксированы вместе, приземление

выполняется на одну, другая сгибается в требуемое положение (у щиколотки, у колена и т. п.).

Прыжки толчком двумя в вертикальное равновесие нога вперед, в сторону, назад.

Прыжок выполняется с продвижением вперед с одновременным отведением в вертикальное равновесие ноги назад; в прыжке в сторону - ногу в сторону кверху; в прыжке назад - ногу вперед кверху. В полете фиксируется положение того или иного вертикального равновесия.

Прыжки, сгибая ноги вперед, назад, ноги врозь, касаясь и их разновидности можно выполнять, приземляясь на одну ногу. При различной трактовке прыжка техника выполнения не меняется.

Прыжки с одной ноги на две .

Прыжки с одной ноги на другую .

По числу возможных вариантов и структурному разнообразию данная группа прыжков наиболее обширна. В разделе приводится вспомогательная классификация прыжков с одной ноги. На другую и рассматриваются техника и методика обучения базовым элементам.

Прыжки милые: с одной на другую со сменой ног (прямых или согнутых) впереди; со сменой ног (прямых или согнутых) сзади; с одной на другую, сгибая свободную у щиколотки, у колена. Прыжки данной группы можно выполнять на месте и с продвижением.

Прыжки вверх - высокие: со сменой ног впереди; со сменой ног сзади; перекидные прыжки.

Прыжки далеко-высокие: шагом, касаясь; сгибая и разгибая ногу в шпагат. Прыжок шагом. Данный прыжок чаще других встречается в вольных упражнениях, выполняется махом одной и толчком: другой с продвижением вперед. В полете фиксируется: положение

шпагата. Приземление - на маховую ногу. Во время толчка выполняется полунаклон вперед, в полете осанка удерживается прямо. Руки находятся в различных позициях, разноименно. Голова вперед кверху.

Прыжок в аттетюде. Движение идентично прыжку шагом, но сзади нога сгибается в положение аттетюда. Прыжок шагом «кольцом». Сзади нога сгибается с наклоном назад (с сильным прогибом в грудном и поясничном отделах позвоночника)

. Прыжок шагом в сторону. Выполняется махом одной в сторону, в полете фиксируется положение ноги врозь. В отличие от основной формы прыжка данное упражнение выполняется с меньшим: продвижением: вперед, с более стопорящей постановкой стопы в момент толчка. На последнем шаге разбега ступня ставится в выворотное положение и туловище разворачивается в сторону толчковой ноги.

Прыжок шагом назад. Выполняется толчком одной и махом другой назад с продвижением назад. В полете фиксируется положение шпагата.

Прыжок шагом с поворотом направо (налево). Толчком одной и махом другой ноги выполняется основной прыжок шагом, затем в фазе полета осуществляется поворот направо или налево. Прыжок шагом с поворотом кругом. Движение аналогично предыдущему прыжку, но с поворотом на 180°. Прыжок касаясь. Выполняется толчком одной и махом другой, согнутой в колене. Техника выполнения и методика обучения такие же, как при прыжке шагом. Наиболее распространенная: форма прыжка касаясь - прыжок касаясь «кольцом».

Перекидной прыжок.

Обязательное условие выполнения данного прыжка - это поворот в фазе полета на 180°. Разноименный перекидной прыжок. Выполняется толчком левой и махом правой вперед с последующим: поворотом туловища кругом и отведением левой ноги назад. При выполнении перекидного прыжка обращается внимание на вертикальный вылет (вверх), а не вперед кверху. Для этого на последних шагах разбега с полунаклоном назад ступня ставится с носка впереди туловища. Выполняется стопорящее движение. Руки открыты в стороны. Полу присед на толчковой ноге выполняется, не расслабляя мышцы ног. В фазе отталкивания выполняется активный взмах ногой вперед через I позицию. Одновременно, руки, опережая мах ногой, выполняют взмах, опускаясь в стороны книзу, и активным (быстрым) движением поднимаются вверх. В фазе полета четким движением выполняется поворот туловища точно на 180°. Смена положения ног рядом, не касаясь друг друга, толчковая нога отводится назад, маховая - опускается вперед. Приземление на маховую ногу мягким опусканием с носка на всю ступню в полуприсед.

Перекидной прыжок в шпагат. Поворот плеч должен быть более ранним, чем при выполнении основной формы прыжка, мах свободной ногой выполняется не на 90, а на 45-50° коротким, быстрым движением. Более ранний поворот туловища и короткий мах свободной ногой помогает достичь разведения ног в шпагат или в положение, близкое к шпагату во второй части фазы полета. Перекидной прыжок «кольцом». Основные действия те же. Важно обращать внимание на вертикальный вылет, что достигается «стопорящей» работой в фазе толчка, а также чётким поворотом туловища, облегчающим мах ногой в «кольцо». На базе разноименного перекидного прыжка возможно выполнение перекидного прыжка, сгибая и разгибая толчковую, сгибая и

разгибая маховую йогу, с поворотом на 180, 360°. Одноименный перекидной прыжок. Поворот в фазе полета осуществляется в сторону маховой ноги, то есть при махе правой вперед направо. Техника выполнения сходна с аналогичными разноименными перекидными прыжками. На базе основной формы выполняются разновидности: одноименный перекидной прыжок «кольцом», в шпагат и: др.

Прыжок «кольцом» толчком одной и махом другой вперед (с приземлением на толчковую). Выполнение прыжка требует известней технической и физической подготовленности. По форме движение в фазе полета напоминает прыжок шагом «кольцом», однако техника выполнения значительно отличается. Если в прыжке шагом «кольцом» полет выполняется вперед кверху, то в данном прыжке - вверх, что достигается «стопорящей» работой в момент толчка. Положение «кольца» достигается максимальным наклоном назад, прогибом в грудном и поясничном отделах позвоночника, а не махом ноги назад, как в прыжке шагом «кольцом».

Подбивные прыжки.

Подбивной прыжок выполняется махом ноги вперед, в сторону, назад. Технической основой является вертикальный вылет, подбив осуществляется подтягиванием толчковой ноги к маховой.

Малые прыжки выполняются на небольшой высоте, с подбивом под углом 45°. а большие - с подбивом под углом больше 45°, с прямыми ногами; с согнутыми; одной прямой, другой согнутой; с широким разведением ног после подбива; с двойным ударом в фазе полета.

Прыжок толчком одной, махом другой вперед и назад. На взлете с небольшим продвижением вперед выполняется мах ноги вперед, в наивысшей точке взлета нога отводится назад с небольшим

разворотом нижней части туловища в сторону маховой ноги, плечи не разворачиваются. Работа рук - разноименная: при махе правой вперед левую руку вперед, при отведении правой назад правую руку вперед. В такой форме выполнения прыжок редко применяется, однако является подготовительным для освоения более сложных, эффектных прыжков: выполнение предыдущего упражнения в шпагат; «кольцом», которым завершается мах ноги назад; с согнутыми ногами; сгибая-разгибая толчковую или маховую; с поворотом кругом, сгибая толчковую, перепрыгивая через маховую ногу. Освоение данных прыжков возможно лишь при хорошей физической подготовленности.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методические принципы построения уроков.

Современное поколение преподавателей классического танца оснащено разнообразными теоретическими знаниями, многие известные педагоги имеют огромный практический опыт, будучи в прошлом ведущими танцовщиками. Тем не менее, начинающий преподаватель часто сталкивается с трудностями в работе с учениками. В какой последовательности изучать те или иные движения, сколько раз движение должно быть повторено, как построить урок в целом – эти и многие другие вопросы встают перед начинающим преподавателями.

Практика показала, что продуктивнее такой путь организации учебных занятий, когда основной материал программы класса изучается в первой половине учебного года. Сначала разучиваются движения в чистом виде, затем в несложных сочетаниях. Во втором полугодии прорабатываются разученные движения со всеми возможными подходами. Они даются в сложных сочетаниях с

другими движениями. Учебные комбинации более насыщенны и длительны, темп исполнения возрастает.

Каждая ступень обучения имеет свои специфические черты, свои сложности. В младших и средних классах закладывается фундамент классического танца, изучаются основные его движения, вырабатывается выносливость, обращается внимание на выразительность движения. Особое внимание педагоги уделяют работе над художественной выразительностью и музыкальностью.
Экзерсис у станка содержит много трудных движений. Поэтому рекомендовано разогревать мышцы и связки до начала урока. Это дает возможность вести работу у станка более эффективно.
В конце экзерсиса у станка полезно дать комплекс разнообразных растяжек для развития шага и выворотности.
Темп экзерсиса у станка должен быть предельно спокойным. Важно проработать каждое движение, закрепить пройденное, постоянно стремиться и добиваться выворотности и абсолютной правильности исполнения движений. Медленный темп дает возможность достичь этого.
Но строить весь экзерсис в медленном темпе нельзя. Помимо чередования медленного и быстрого темпов, полезно выполнить комбинацию сначала в медленном, а затем повторить ее в быстром темпе.
Не рекомендуется во время экзерсиса у станка делать большие паузы между упражнениями. Необходимо помнить, что одна из задач экзерсиса – это выработка силы мышц и выносливости.
Некоторые преподаватели останавливают урок, подробно объясняют ошибки, поправляют учеников. На это уходит много времени, паузы нарушают правильный темп ведения экзерсиса, сводят на нет эффективность исполненных до этих упражнений.

Считают, что объяснить и повторить движение, поправить ошибки можно и нужно по ходу исполнения, а также в паузе после окончания экзерсиса у станка. Повышение эффективности и результативности урока связано, во-первых, с построением каждого из его разделов – экзерсиса у станка, экзерсиса на середине, allegro; во-вторых, с умением методически правильно создавать учебные комбинации. В зависимости от программы класса каждый раздел урока имеет свои задачи и определенный порядок следования одного движения за другим. Этот порядок не произволен.

Преподаватель должен выстраивать урок с учетом возрастных и физических данных своих учеников, продуманно чередовать и распределять физическую нагрузку на определенные группы мышц и связок, стремиться к органическому сочетанию силовых и танцевальных движений.

При построении урока, каждой комбинации должно быть обусловлено задачей всего урока. Каждая комбинация неразрывно связана как с предыдущей, так и с последующей, как и уроки.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК

Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного

хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма.

Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся спортивной акробатикой.

Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном этапе.

На методическом объединении тренеров - хореографов нашей школы были разработаны критерии оценивания уровня хореографической подготовки гимнасток. За основу тестирования взяты основные качества необходимые для успешного освоения программного материала по хореографии:

- гибкость (мосты, шпагаты, складки)
- координация (повороты, равновесия)

- сила (удержание ноги вперёд, в сторону, назад под углом 90 гр.)

- прыгучесть (хореографические прыжки)

Мост, шпагаты и складки входят в специальную физическую подготовку на всех годах и этапах обучения. Хореографические прыжки, повороты и равновесия дают трудность в упражнениях. Поэтому работа по обучению акробаток данным хореографическим элементам ведётся на всех этапах обучения от простейших поворотов и прыжков к сложнейшим элементам хореографии.

Кроме того важнейшим критерием оценивания хореографической подготовки спортсменок является оценка за артистизм на соревнованиях.

Высокие оценки за артистизм – показатель успешной работы тренера – преподавателя по хореографии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца.- Л., М., 1983 г.
2. Базарова Н. Классический танец.- Л., 1975 г.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца.- Л., М., 1980 г.
4. Головкина С.Н. Уроки классического танца в старших классах.- М., 1989 г.
5. Звездочкин В.А. Классический танец. – Ростов н/Д., 2003 г.
6. Костровицкая В. 100 уроков классического танца.- Л., 1981 г.
7. Классический танец. Программа для хореографических отделений школ искусств /составитель Сердюков В.П./. М., 1981 г.
8. Классический танец. Программа для хореографических отделений музыкальных школ и школ искусств /5 лет обучения/. М., 1977 г.
9. Мессерер А. Уроки классического танца.- Л., 1967 г.
10. Тарасов Н. Классический танец.- М., 1971 г.
11.Мессерер А.М. Уроки классического танца. – М.: «Искусство», 1967. – 552с.
12.Морель Ф.Р. Хореография в спорте. – М.: ФИС, 1971. – 110с. 10. Румба О.Г.: Port de bras, прыжки, вращения на занятиях классическим танцем со спортсменами. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005
13. Сосина В.Ю. «Хореография в гимнастике» Киев Олимпийская литература, Феникс, 2009 г.135стр.
14. Стуколкина Н. М. Четыре экзерсиса. – М: ВТО, 1972. – 399с.
15. Тарасов Н. Классический танец. – М.: «Искусство», 1971. – 478с.
16. Терехина Р.Н., Медведева Е.Н., Борисенко С.И., Федорова О.С., Крючек Е.С., Супрун А.А. Теория и методика акробатического рок-н-ролла: хореографическая подготовка. –М.: Спорт, 2015. – 96 с.

17. Ткаченко Т. Народный танец. – М.: «Искусство», 1967. – 654с.
18. Хореография в гимнастике2009 Сосина В.Ю.
19. Щипилина И.А. Хореография в спорте/Серия, Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте -Ростов н/Д: -Феникс, 2004.-224с .