



Инеcса Александровна Шипилина

Хореография в спорте: учебник для студентов

*Текст предоставлен правообладателем <http://www.litres.ru>
Хореография в спорте.: Феникс; Ростов-на-Дону; 2004
ISBN 5-222-05295-8*

Аннотация

В пособии большое внимание уделяется терминологии классического экзерсиса, в которую внесены уточнения и коррективы для ее адаптации к особенностям учебно-тренировочной деятельности спортсменов в видах спорта связанных с искусством движений.

В разделе многолетней подготовки спортсменов подробно изложен учебный материал для каждой учебно-тренировочной группы с описанием методики обучения элементов рекомендуемых подводящих упражнений и их графическим изображением.

В разделе самостоятельной работы студентов даются схемы: примерного плана конспекта урока по годам обучения, схемы построения композиций, описание движений.

В разделе «Методика обучения хореографическим прыжкам» дана классификация прыжков, методика обучения, подводящие упражнения с применением различных средств гимнастики и их графическое изображение.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ	7
ПОЗИЦИИ РУК И НОГ В КЛАССИЧЕСКОМ ТАНЦЕ	8
ПОЗИЦИИ РУК	
ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕМЕНТОВ ЭКЗЕРСИСА	13
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВНЫМ ЭЛЕМЕНТАМ ЭКЗЕРСИСА	16
УРОК ХОРЕОГРАФИИ КАК ФОРМА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ[1]	32
СРЕДСТВА ХОРЕОГРАФИИ	34
СТРУКТУРА УРОКА ХОРЕОГРАФИИ*	36
ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ УРОКА ХОРЕОГРАФИИ*	38
МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ*	39
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ	41
ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ХОРЕОГРАФИИ	43
УРОК ХОРЕОГРАФИИ В МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ	45
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ ХОРЕОГРАФИИ В ГРУППЕ НП-1 (НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ)	46
УПРАЖНЕНИЯ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ЛИЦОМ ИЛИ СПИНОЙ К ОПОРЕ В ГРУППЕ НП-1	47
РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ И МЕТОДИКА ИХ ОБУЧЕНИЯ В ГРУППЕ НП-1	50
ПАРТЕРНАЯ ХОРЕОГРАФИЯ В ГРУППЕ НП-1	59
ПАРТЕРНАЯ ХОРЕОГРАФИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ ИВС ДЛЯ ГРУПП НП	67
ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ГРУППЕ НП-2	70
УПРАЖНЕНИЯ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ЛИЦОМ ИЛИ СПИНОЙ К ОПОРЕ В ГРУППЕ НП-2	71
ПОВОРОТЫ НА ДВУХ НОГАХ	76
РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ И МЕТОДИКА ИХ ОБУЧЕНИЯ В ГРУППЕ НП-2	77
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ КЛАССИЧЕСКОГО ЭКЗЕРСИСА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЕ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ УТГ-1	84
РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ И ИХ СОЧЕТАНИЯ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ	85
РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ	88
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ КЛАССИЧЕСКОГО ЭКЗЕРСИСА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЕ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ УТГ-2	98
РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ЭКЗЕРСИСА И ИХ СОЧЕТАНИЯ	100

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ	102
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ КЛАССИЧЕСКОГО ЭКЗЕРСИСА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЕ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ УТГ-3	112
РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ЭКЗЕРСИСА ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ	115
РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ	117
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ КЛАССИЧЕСКОГО ЭКЗЕРСИСА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЕ ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ УТГ-4	123
РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ	126
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ КЛАССИЧЕСКОГО ЭКЗЕРСИСА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ СС И ВСМ	131
РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ АКРОБАТИКИ И ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ СОСТАВЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ ЭТЮДОВ	132
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИМ ПРЫЖКАМ СТУДЕНТОВ КАФЕДРЫ ГИМНАСТИКИ	135
КЛАССИФИКАЦИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ ПРЫЖКОВ И СТАДИИ ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ	136
ГРУППЫ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ ПРЫЖКОВ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ В СООТВЕТСТВИИ С СОВРЕМЕННЫМИ ТРЕБОВАНИЯМИ КЛАССИФИКАЦИОННЫХ ПРОГРАММ	138
РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КЛАССИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ	142
МЕТОДИКА ПОЭТАПНОГО ОБУЧЕНИЯ КЛАССИЧЕСКИМ ПРЫЖКАМ	144
МАЛАЯ ГРУППА ПРЫЖКОВ	145
СРЕДНЯЯ ГРУППА ПРЫЖКОВ	153
БОЛЬШАЯ ГРУППА ПРЫЖКОВ	156
РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРЫЖКИ В НАРОДНОМ ТАНЦЕ	161
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРЫЖКАМ В НАРОДНОМ СТИЛЕ	162
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	182
ОБЩЕПРИНЯТЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ	183
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	184

И. А. Шипилина

Хореография в спорте

ВВЕДЕНИЕ

Хореография в спорте – один из современных методов подготовки юных спортсменов и спортсменов международного класса на основе методики, разработанной школой классического и народного танцев.

Впервые средства хореографии были применены в процессе тренировки сборной команды гимнастов СССР к XVI Олимпийским играм в Мельбурне. В газете «Советский спорт» от 8.09.1960 г. отмечено великолепное разноплановое выступление гимнасток в вольных упражнениях, где для каждой спортсменки были индивидуально подобраны стили и народности, исходя из их физических данных и типа темперамента. В дальнейшем была организована бригадная работа тренера и хореографа.

Общепризнано, что только спортсмены, обладающие высокой культурой движения, способны выполнить технически сложные упражнения легко и непринужденно, где мы можем оценить амплитуду движений, красоту линий, артистичность и выразительность исполнения.

Задача этой работы – обобщение изучаемого студентами материала в целостную систему знаний и умений в многолетней подготовке спортсменов. Систематизируя в пособии изучаемый материал, студенты имеют возможность наглядно воспринимать и читать описание элементов хореографии с помощью доступной гимнастической терминологии, в методике обучения применять элементы для каждого года обучения, подбирать необходимые подводящие и подготовительные упражнения, знать варианты усложнения пройденного и уметь соединять с элементами классификационной программы, сочинять и графически записывать композиции и вольные упражнения, составлять план-конспект урока хореографии. Студенты получают целостное представление о системе изучения раздела хореографической подготовки, о специфике проведения урока хореографии, о выборе средств, форм и методов подготовки спортсменов. Дефицит учебной и методической литературы по хореографической подготовке спортсменов влияет на качество восприятия изучаемого материала, поэтому для более доступного изучения материала в пособии особое внимание уделяется иллюстрациям элементов экзерсиса, танцевальных движений и хореографических прыжков.

В разделе «Хореографическая терминология» содержится серия последовательно логически связанных друг с другом упражнений, безошибочное освоение которых даст возможность овладеть высоким уровнем мастерства.

Студенты обретают правильную осанку и так называемое «чувство позы», развивают устойчивость, координацию движений, красивую линию ног, легкость и изящество выполнения элементов. В процессе занятий развиваются и физические качества: гибкость, сила, выносливость, укрепляется кардиореспираторная система.

Хореографические упражнения выполняются под музыкальное сопровождение, и благодаря этому у студентов воспитывается музыкальность и ритмичность, – качества, необходимые для выполнения упражнений высокой трудности.

Студенты овладевают навыком подбора средств и методов в многолетней подготовке спортсменов. В уроке хореографии следует учитывать практическую целесообразность каждого задания, а также его смысловую нагрузку. Внедрение элементов из обязательной программы, элементов индивидуальной работы у гимнастической стенки, включая висы и упоры, и на середине: перевороты, стойки, перекаты, равновесие, шпагаты и т. д.

В разделе многолетней подготовки спортсменов четко поставлены задачи для каждого года обучения, рекомендованы элементы экзерсиса, их сочетание друг с другом, с элементами классического и народного танцев, а также с элементами избранного вида спорта.

В пособии собран учебный материал, необходимый как для студентов, так и для тренеров-преподавателей в спортивных видах гимнастики.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ

Хореографическая терминология – система специальных наименований, предназначенных для обозначения упражнений или понятий, которые кратко объяснить или описать сложно.

В XVII веке (1701 г.) француз Рауль Фейе создал систему записи элементов классического танца. Эти термины признаны специалистами в области мировой хореографии и в настоящее время.

Обращаясь к специальной литературе, студенты испытывали трудности, сталкиваясь с незнакомыми терминами, такими, как: «Выворотное положение ног», а это является необходимым и обязательным условием техники выполнения элементов классического танца, «Корпус» в гимнастике неприемлемый термин, его заменяет «Осанка», «Баллон» – умение зафиксировать позу в прыжке, «Форс» – необходимое подготовительное движение руками для выполнения пируэтов, «Апломб» – устойчивое положение занимающегося, «Элевация» – способность спортсмена показать максимальную фазу полета в прыжке, «Припорасьон» – подготовительные упражнения рукой или ногой перед началом выполнения элемента, «Крестом» – выполнение элементов в следующих направлениях: вперед, в сторону, назад, в сторону или в обратном направлении.

Знание специальных терминов ускоряет процесс обучения. Хореографическая терминология характеризует движение детальнее гимнастической. Это международный язык танца, возможность общения с хореографами, понимание специальной литературы, возможность кратко произвести запись учебных комбинаций, урока, этюдов, вольных упражнений, композиций.

Терминология всегда строится в соответствии с правилами словообразования. Основное преимущество термина – в краткости. Это дает возможность сократить время для объяснения заданий, сохранить плотность урока.

Но не всегда студентам удается запомнить хореографическую терминологию, поэтому возникла идея написания элементов хореографии с помощью гимнастической терминологии, для более доступного восприятия студентами изучаемого материала.

Опыт показывает, что именно у студентов, не имеющих хореографической подготовки, возникают трудности в запоминании названий движений. Как правило, это батутисты и прыгуны на акробатической дорожке. Но и спортсмены, выполнившие нормативы КМС и МС, не всегда владеют знанием терминов и правильной техникой выполнения даже простейших элементов. Создание такого рода таблицы, большое количество иллюстраций к элементам дают возможность упорядочить знания студентов в области хореографической подготовки, свободно владеть терминами хореографии и при необходимости пользоваться специальной литературой по хореографии.

ПОЗИЦИИ РУК И НОГ В КЛАССИЧЕСКОМ ТАНЦЕ ПОЗИЦИИ РУК

подготовительная



Руки вниз, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонью вверх. Большой палец внутри ладони

I – первая



Руки вперед, округленные в локтевом и лучезапястном суставах

II – вторая



Руки вперед в стороны, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонями
внутри
Ш – третья



Руки вперед кверху, округленные в локтевом и лучезапястном суставах, ладонями
внутри
ВАРИАНТЫ ПОЛОЖЕНИЯ РУК



Правая рука в третьей позиции, левая рука во второй позиции



Правая рука вперед, ладонью вниз, левая рука назад, ладонью вниз



Правая рука во второй позиции, левая рука в подготовительной позиции



Правая рука в первой позиции, левая рука в подготовительной позиции



Правая рука в третьей, левая рука в подготовительной позиции

ПОЗИЦИИ НОГ

I – первая



Сомкнутая стойка носки наружу. Пятки сомкнуты, носки наружу. Ноги расположены на одной линии с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе

II – вторая



Широкая стойка ноги врозь носки наружу. Ноги расположены друг от друга на одной линии на расстоянии одной стопы с равномерным распределением центра тяжести между стопами

III – третья



Правая приставлена к середине левой стопы (носки наружу)

IV – четвертая



Стойка ноги врозь, правая перед левой (на расстоянии одной стопы) носки наружу
(выполняется с обеих ног)

V – пятая



Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу (правая пятка сомкнута с носком
левой, выполняется с обеих ног)

VI – шестая



Сомкнутая стойка (пятки и носки сомкнуты)

ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕМЕНТОВ ЭКЗЕРСИСА

Экзерсис – хореографические упражнения в установленной последовательности у опоры или на середине.

№	Основные термины. Французский язык	Транскрипция на русском языке	Основные понятия	Гимнастическая терминология
1.	demi plie	деми плие	неполное «приседание»	полуприсед
2.	grand plie	гранд плие	Глубокое, большое «приседание»	присед
3.	releve	релеве	«поднимание»	поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног
4.	battement tendu	батман тандю	«вытянутый»	скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП
5.	battement tendu jete	батман тандю жете	«бросок»	взмах в положение книзу (25°, 45°) крестом
6.	demi rond	деми ронд	неполный круг	полукруг (носком по полу, на 45°на 90° и выше)
7.	rond de jamb par terre	ронд де жамб пар тер	круг носком по полу	круговое движение носком по полу
8.	rond de jamb en l'air	ронд де жамб ан леер	круг ногой в воздухе	стойка на левой правой в сторону, круговое движение голенью наружу или внутрь
9.	en dehors	андеор	круговое движение от себя	круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты
10.	en dedans	андедан	круговое движение к себе	круговое движение внутрь
11.	sur le cou de pied	сюр ле ку де пье	положение ноги на щиколотке (в самом узком месте ноги)	положение согнутой ноги на голеностопном суставе впереди или сзади
12.	battement fondu	батман фондю	«мягкий», «тающий»	одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах
13.	battement frapper	батман фραπε	«удар»	короткий удар стопой о голеностопный сустав опорной ноги, и быстрое разгибание в коленном суставе (25°, 45°) в положение на носок или книзу
14.	petit	пти	«маленький»	поочередно мелкие, короткие удары стопой в положение ку де пье впереди и сзади опорной ноги

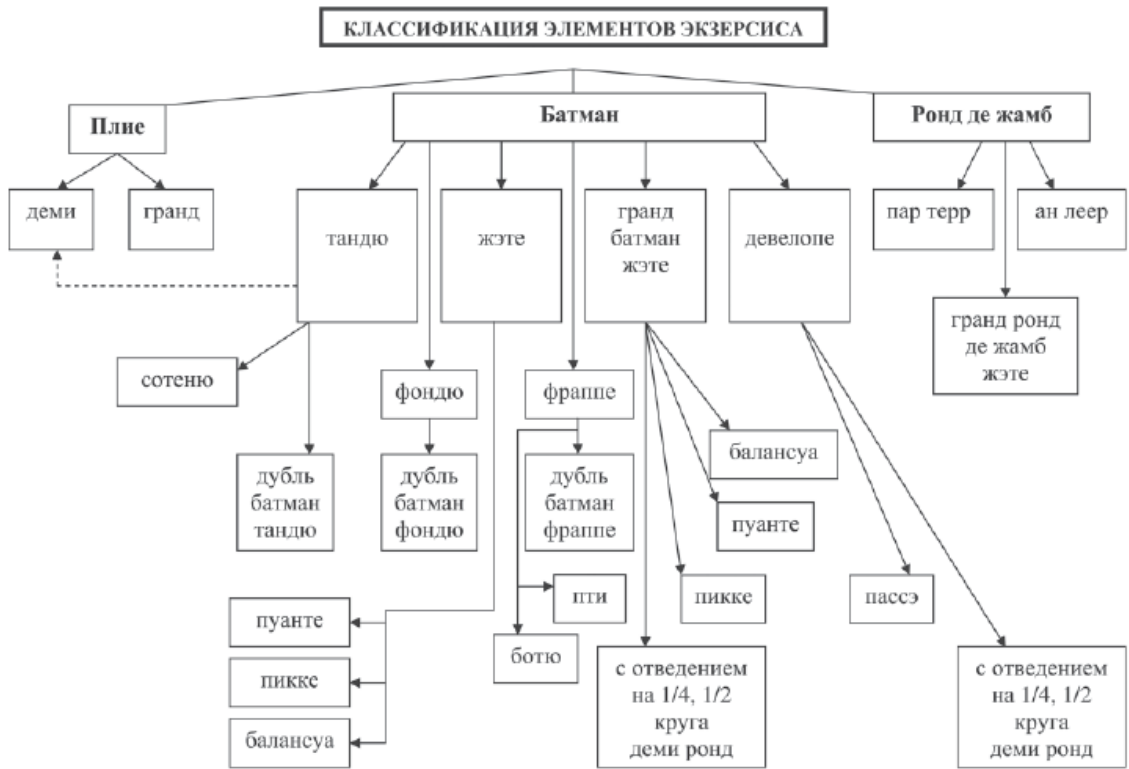
№	Основные термины. Французский язык	Транскрипция на русском языке	Основные понятия	Гимнастическая терминология
15.	battu	ботю	«бить» непрерывно	мелкие, короткие удары по голеностопному суставу только впереди или сзади опорной ноги
16.	double	дубль	«двойной»	* battemet tendu – двойной нажим пяткой * battemet fondu – двойной полуприсед * battemet frapper – двойной удар
17.	passee	пассе	«проводить», «проходить»	положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в сторону, сзади
18.	relevent	релевелянт	«поднимать» медленно, плавно	медленно на счет 1-4 1-8 поднимание ноги вперед, в сторону или назад и выше
19.	battement soutenu	батман сотеню	«слитный»	из стойки на носках с полуприседом на левой, правую скольжением вперед на носок (назад или в сторону) и скольжением вернуть в ИП
20.	developpe	девелопе	«раскрывание», «развернутый»	из стойки на левой, правую скользящим движением до положения согнутой (носок у колена) и разгибание ее в любом направлении (вперед, в сторону, назад) или выше
21.	adagio	адажио	медленно, плавно	включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета
22.	attitude	аттетюд	поза с положением согнутой ноги сзади	стойка на левой, правую в сторону – назад, голень влево
23.	terboushon	тербушон	поза с положением согнутой ноги впереди (аттетюд впереди)	стойка на левой, правую вперед, голень вниз влево
24.	degaje	дегаже	«переход»	из стойки на левой правую вперед на носок, шагом вперед через полуприсед по IV позиции, выпрямляясь, стойка на правой, левую назад, на носок. Из стойки на левой правая в сторону на носок, шагом в сторону через полуприсед по II позиции стойка на правой, левая в сторону на носок

№	Основные термины. Французский язык	Транскрипция на русском языке	Основные понятия	Гимнастическая терминология
25.	grand battement	гранд батман	«большой бросок»	«взмах» на 90° и выше через положение ноги на носок
26.	tombée	томбэ	«падать»	из стойки на носках в пятой позиции выпад вперед (в сторону, назад) с возвращением в ИП скользящим движением
27.	picée	пике	«колющий»	стойка на левой правая вперед книзу, быстрое многократное касание носком пола
28.	pouette	пуанте	«на носок», «касание носком»	из стойки на левой, правая вперед, в сторону или назад на носок взмах в любом направлении с возвращением в ИП
29.	balance	балансе	«покачивание»	маятниковое движение ног вперед кверху – назад книзу, вперед – назад, вперед – назад кверху
30.	allongée	аллянже	«дотягивание»	завершающее движение рукой, ногой, туловищем
31.	por de bras	пор де бра	«перегибы туловища»	наклон вперед, назад, в сторону. То же самое в растяжке
32.	temps lié	тан лие	маленькое адажио	1 – полуприсед на левой 2 – правую вперед на носок 3 – перенести центр тяжести на правую, левую назад на носок 4 – ИП то же самое в сторону и назад
	ИП – V позиция ног 1 – demi plie 2 – battement tendu 3 – degaje 4 – ИП 5 – demi plie 6 – battement tendu в сторону 7 – degaje 8 – ИП (1-8) То же самое назад			

№	Основные термины. Французский язык	Транскрипция на русском языке	Основные понятия	Гимнастическая терминология
33.	failli	«фаи»	«летающий»	ИП – 5 позиция правая впереди. Толчком 2-мя прыжок вверх, опускаясь в скрестный выпад левой в сторону, левая рука вверх, правая назад – толчком левой и взмахом правой назад книзу прыжок вверх на 2 руки вниз
34.	allegro	аллегро	«веселый», «радостный»	часть урока, состоящая из прыжков, выполняемая в быстром темпе

ПОВОРОТЫ НА 90°, 180°, 360°, 540°, 720°, 1080°.

№	Основные термины. Французский язык	Транскрипция на русском языке	Основные понятия	Гимнастическая терминология
1.	touré	тур	вращательное движение в воздухе с продвижением	поворот в воздухе на 360°, 540°, 720°, 1080°
2.	tour lent	турлян	медленный поворот на полу	поворот на носке опорной с фиксирующим опусканием пятки на пол на 90°, 180°, 360°
3.	pirouettes	пируэт	вращательное движение вокруг своей оси на полу	поворот на полу 360°, 540°, 720°, 1080°.
4.	en tournant	антурнан	поворот	поворот на 360°
5.	fouette	фуэте	«отхлест»	шагом левой вперед, взмах правой вперед (книзу) с поворотом на 180° равновесие или выпад
6.	soutenu	сотеню	«собирающий»	из скрестной стойки правая перед левой, поворот на 180°, 360°
7.	renverse	ренверсе	«опрокидывающий»	вставая на левую, взмах правой в сторону – назад голень назад внутрь, оттолкнувшись левой, поворот наружу, опуская правую в ИП



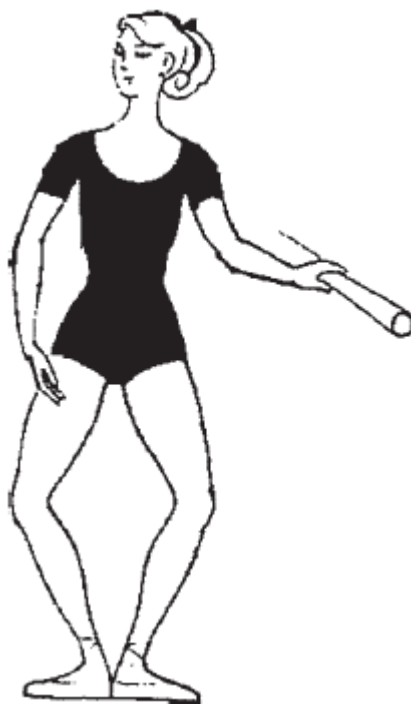
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВНЫМ ЭЛЕМЕНТАМ ЭКЗЕРСИСА

ДЕМИ ПЛИЕ, ГРАНА ПЛИЕ (ПОЛУПРИСЕД, ПРИСЕД)

Цель упражнения – развитие эластичности суставно-связочного аппарата и «выворотности» в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Упражнение способствует развитию прыгучести за счет растягивания ахиллесова сухожилия.

Полуприсед (деми плие)

Полуприсед выполняется по всем позициям. В этом упражнении пятки от пола не отрываются, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги. Сгибание и разгибание ног выполняется плавно, без остановки, «выворотно», колени направлены в стороны, по линии плеч. Осанка прямая.



Присед (гранд плие)

Присед выполняется по всем позициям. Сначала плавно выполняется полуприсед, затем постепенно поднимаются пятки, а колени максимально сгибаются. При разгибании сначала опускаются на пол пятки, затем выпрямляются колени. При поднимании пяток не подниматься высоко на полупальцы. Исключением является гранд плие по второй позиции, где пятки от пола не отрываются в связи с широкой позицией ног.



Сгибание и разгибание должно выполняться плавно, в одном темпе. Темп средний. Перед началом упражнения рука (если движение выполняется у станка) или обе руки (если движение выполняется на середине) из подготовительной позиции переводятся из подготовительной позиции через первую позицию во вторую. Затем с началом сгибания ног рука (или обе руки) опускается из второй позиции в подготовительную, а с началом разгибания ног рука снова переводится через первую позицию во вторую.

БАТМАН ТАНДЮ (ВЫТЯНУТЫЙ)

(положение ноги на носок вперед, в сторону, назад)

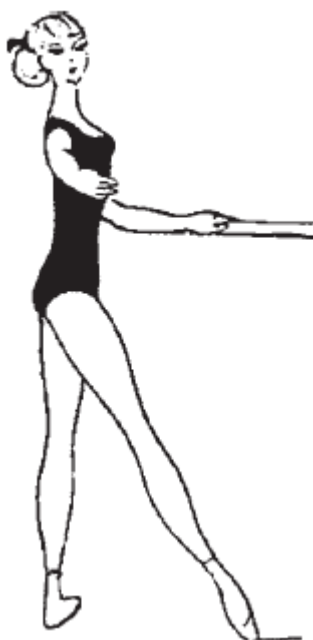
Сгибание и разгибание стопы скольжением по полу до положения ноги на носок. Выполняется из первой или пятой позиции по трем направлениям: вперед, в сторону, назад.

Цель упражнения – научить правильно вытягивать ногу в нужном направлении, выработать силу и эластичность подъема (голеностопного сустава) и красивую линию ног.

Батман тандю (правая в сторону на носок)



Батман тандю вперед (правая вперед на носок)



Банман тандю назад (правая назад на носок)



Батман тандю вперед и назад выполняется по линии, строго перпендикулярной к туловищу, а в сторону – точно по линии плеча. При выполнении батман тандю сначала по полу скользит вся стопа, затем постепенно вытягиваются пальцы и подъем. Центр тяжести туловища на опорной ноге, носок от пола не отрывается.

Следить за тем, чтобы колени оставались предельно вытянутыми и обе ноги сохраняли «выворотность». В момент дотягивания ноги не должно быть упора на носок. При возвращении ноги в исходное положение стопа постепенно опускается на пол. Пятка опускается на пол только в исходной позиции.

При выполнении вперед скольжение начинается пяткой, а обратно стопа возвращается носком в ИП. При выполнении назад скольжение начинает носок, а обратно стопа возвращается пяткой в ИП.

Музыкальный размер в начале разучивания – $4/4$, темп медленный. Позднее выполняется движение из затакта. Музыкальный размер — $2/4$, темп средний.

БАТМАН ТАНДЮ ЖЕТЕ (ВЗМАХ)

Вырабатывает силу мышц, красоту линии ног и четкость выполнения.

Небольшие четкие взмахи ногой в положение книзу и возвращение в исходное положение через батман тандю.

Выполняется по первой или пятой позиции по трем направлениям: вперед – книзу, в сторону – книзу, назад – книзу.

Батман тандю жете в сторону
(взмах правой в сторону – книзу)



Батман тандю жете вперед
(взмах правой вперед книзу)



Батман тандю жете назад
(взмах правой назад книзу)



Батман тандю жете выполняется так же, как и батман тандю, но при достижении положения на носок нога не задерживается, а взмахом продолжает движение, где фиксируется на высоте середины голени опорной ноги (45°). Обе ноги должны быть «выворотны», мышцы ног подтянуты, а во время взмаха подъем и пальцы работающей ноги должны быть предельно натянуты.

В ИП возвращается скользящим движением через положение на носок.

Музыкальный размер в начале разучивания – $4/4$ или $2/4$, темп медленный. По мере усвоения упражнения взмах ноги выполняется из затакта, темп средний.

ГРАНД БАТМАН (ВЗМАХ ПРАВОЙ ВПЕРЕД, В СТОРОНУ, НАЗАД)

В этом положении нога находится как при выполнении больших батманов жете (взмахов), фиксированных на 90° , так и при медленном поднимании ноги – релеве лян.

Положение ноги вперед



Положение ноги в сторону



Положение ноги назад



Большие взмахи в воздух и возвращение в исходное положение выполняются по первой или пятой позициям по трем направлениям: вперед, в сторону, назад. Из исходной позиции нога взмахом поднимается в воздух, проходя по полу скользящим движением, как и в батман тандю жете, с фиксацией ноги на 90° (в дальнейшем выше), и возвращается скольжением через батман тандю в ИП. Следить за сохранением «выворотности» и натянутости колен, подъема и пальцев работающей ноги. Центр тяжести туловища перенести на опорную ногу. При выполнении большого взмаха вперед и в сторону туловище должно оставаться строго вертикальным. При выполнении взмаха назад разрешается незначительный наклон туловища вперед.

Музыкальный размер – $4/4$. В начале разучивания темп медленный. По мере усвоения взмах ноги выполняется из-за такта, темп средний, и увеличивается высота взмаха по трем направлениям: кверху, а затем вверх.

При выполнении релеве лян нога медленно поднимается вперед, в сторону или назад и так же медленно опускается в исходную позицию (через батман тандю). По мере усвоения высота также увеличивается, как в гранд батман кверху и вверх.

РОНД ДЕ ЖАМБ ПАРТЕР (КРУГОВОЕ ДВИЖЕНИЕ НОСКОМ ПО ПОЛУ)

Основная задача упражнения – развитие и укрепление тазобедренного сустава и необходимой «выворотности» ног.

Движение выполняется вперед – ан деор и назад – ан де дан.

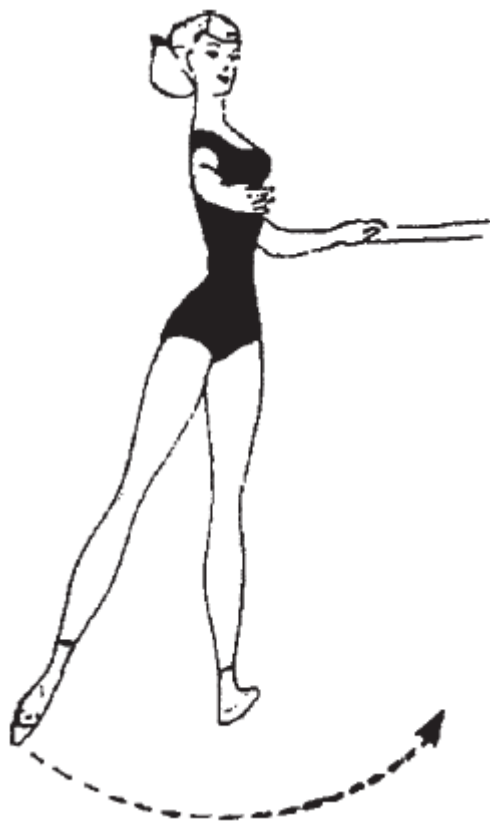
Ан деор (наружу)

Из первой позиции скользящее движение вперед на носок (батман тандю), сохраняя предельную «выворотность» и натянутость ног, переводится скольжением во вторую позицию до положения правая в сторону на носок, затем, сохраняя «выворотность» и натянутость, проводится назад на носок (батман тандю) и возвращается скольжением в исходную позицию



Ан дедан (внутри)

При выполнении упражнения назад (ан дедан) нога из первой позиции скольжением отводится назад на носок, затем переводится скольжением в сторону на носок (до второй позиции), из второй позиции скольжением в положение правая вперед на носок (батман тандю) и возвращается скольжением в исходную позицию



Центр тяжести туловища сохраняется на опорной ноге. Работающая нога должна проходить «выворотно» все основные положения ног на носок в одном темпе. Через первую позицию нога проводится скользящим движением с обязательным опусканием на пол всей стопы.

Музыкальный размер 3/4, 4/4, темп средний.

ПОР ДЕ БРА (УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА И РУК)

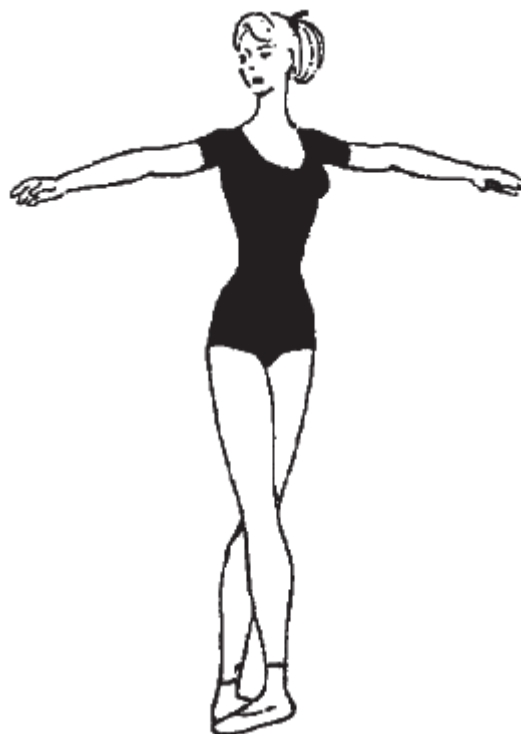
Группа упражнений, развивающая гибкость тела, плавность и мягкость рук и координацию движений.

Здесь дана одна из форм пор де бра, заключающаяся в сгибании туловища вперед и разгибании его, наклоне туловища назад и возвращении в исходное положение.

Упражнение выполняется у опоры и на середине зала из пятой позиции в положении лицом (ан фас) или в полповорота (круазе, эфасе). Перед началом упражнения руки переводятся из подготовительной позиции через первую во вторую.

Пятая позиция ног, вторая позиция рук

Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу, правая пятка сомкнута с носком левой. Руки в стороны, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонью вперед, большой палец внутрь.



Пятая позиция ног, третья позиция рук

Пор де бра вперед, руки в третьей позиции (наклон туловища вперед, руки вверх, округленные в локтевом и лучезапястном суставах).



Пятая позиция ног, первая позиция рук

Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу, правая пятка сомкнута с носком левой. Руки вперед, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонями внутрь.



Пор де бра назад, третья позиция рук

Наклон туловища назад, руки вверх, округленные в локтевом и лучезапястном суставах, поворот головы направо (наклон туловища назад выполнять только плечами назад, не расслабляя мышцы поясничного отдела).

Выполнять упражнение плавно, соблюдая точные позиции рук, сопровождая их движение взглядом и поворотом головы. Музыкальный размер—3/4, 4/4, темп медленный.



СЮР ЛЕ КУ АЕ ПЬЕ (ФИКСИРОВАННЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ СОГНУТОЙ НОГИ НА ЩИКОЛОТКЕ)

Положение ноги на щиколотке (сюр ле ку де пье) для выполнения батман фраппе, батман фондю, пти батман, ботю. Правая, согнутая слегка разогнутой стопой, находится над щиколоткой другой ноги, прикасаясь к ней наружной частью стопы. Пальцы отведены назад.

Положение сюр ле ку де пье выполняется впереди и сзади. В том и другом случае колено согнутой ноги должно быть «выворотно» и направлено точно в сторону по линии плеча.

Сюр ле ку де пье

(основное положение ноги на щиколотке впереди)



Сюр ле ку де пье

(основное положение ноги на щиколотке сзади)



Батман фраппе состоит из сгибания работающей ноги в положение сюр ле ку де пье и разгибания ее на носок на начальном этапе обучения, а по мере усвоения в положении книзу

в группах УТГ-2,3, а в группах УТГ-4, СС, ВСМ – на полупальцах с опусканием в различные позы в положение на носок или книзу.

Сначала упражнение разучивается с разгибанием ноги в сторону, затем вперед и позднее назад лицом к опоре в медленном темпе. Необходимо следить за максимальной «выворотностью» ноги в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.

Когда сгибание и разгибание ноги по всем трем направлениям будет освоено, то сгибание ноги будет выполняться из затакта с акцентом на разгибание ноги.

Музыкальный размер – $2/4$, темп средний.

Сначала разучивается только положение сюр ле ку де пье впереди и сзади. Нога из пятой позиции фиксируется над щиколоткой другой ноги и снова опускается в пятую позицию. Это упражнение рекомендуется разучивать лицом к опоре. Необходимо следить за максимальной «выворотностью» ноги в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, сохраняя правильную осанку и центр тяжести туловища на опорной ноге.

По мере усвоения положения ноги на щиколотке впереди и сзади разучивается смена положения впереди и сзади в медленном темпе, а по мере усвоения – в быстром темпе. Для разучивания дубль фразпе в группах УТГ-3, УТГ-4 на полупальцах и в сочетании с деми плие в позы.

Положение ноги на щиколотке (сюр ле ку де пье) для выполнения батман фондю. Данное упражнение заключается в сгибании ноги в положение сюр ле ку де пье с вытянутым «подъемом», одновременным полуприседом на опорной ноге и разгибанием работающей ноги на носок или книзу в одном из трех направлений.

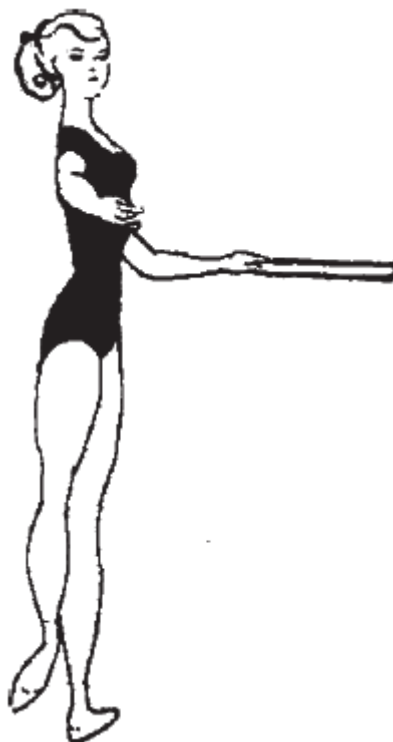
Сюр ле ку де пье

впереди (условное положение ноги на щиколотке впереди)



Сюр ле ку де пье

сзади (условное положение ноги на щиколотке сзади)



Сначала разучивается только положение сюр ле ку де пье впереди, затем сзади. После этого разучивается полуприсед на опорной ноге и разгибание работающей ноги сначала в сторону, затем вперед и назад лицом к опоре

Музыкальный размер – $2/4$, темп медленный. Движение выполняется очень плавно.

Необходимо следить за «выворотностью» ног и за распределением центра тяжести туловища на опорной ноге. Когда движение хорошо усвоено, могут быть введены различные положения рук, особенно при выполнении упражнений на середине зала. В группе УТГ-3 разучивается дубль батман фондю, а в группах УТГ-4, СС, ВСМ упражнение выполняется на полупальцах.

ПАССЕ (ПЕРЕВОДЫ – «ВЫВОРОТНОЕ» ПОЛОЖЕНИЕ СОГНУТОЙ НОГИ ВПЕРЕДИ, В СТОРОНУ И СЗАДИ, НОСОК У КОЛЕНА).

ДЕВЕЛОПЕ (СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ НОГИ НА 90° И ВЫШЕ)

Упражнение развивает «выворотность» в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах и является подводящим упражнением для выполнения девелопе.

Пассе для выполнения девелопе вперед

Стойка на левой, правая согнута у колена носок впереди.



Пасе для выполнения девелопе назад

Стойка на левой, правая согнута в сторону, носок у колена сзади.



Пасе для выполнения девелопе в сторону

Стойка на левой, правая согнута в сторону, носок у колена в сторону.



Если нога будет разгибаться вперед, то из исходной позиции она переводится из положения сюр ле ку де пье вперед. Если же нога разгибается назад, – из положения сюр ле ку де пье сзади.

Затем работающая нога скользит по опорной ноге вверх (но не касаясь ее) и раскрывается в требуемом направлении. Если нога разгибается в сторону, то, немного не доводя носок до колена опорной ноги, ее нужно перевести на внутреннюю часть опорной ноги и затем разогнуть.

При выполнении необходимо следить за «выворотностью» бедра, натянутостью подъема и пальцев.

Когда пассе будет хорошо усвоено, вводится вторая часть движения – разгибание ноги в одном из трех направлений вперед, в сторону, назад. Сначала девелопе разучивается в сторону, затем вперед и позднее назад. В сторону и назад разгибание ноги разучивается лицом к станку. Движение выполняется плавно. Необходимо следить за «выворотностью» ноги во время ее разгибания и возвращения в исходное положение. Музыкальный размер — 3/4, 4/4, темп медленный. При выполнении на середине могут быть даны различные повороты туловища и положения рук. Положение пассе может быть применено и при переводе ноги из одной позы в другую.

Девелопе выполняется из пятой позиции в группах УТГ-3, УТГ-4, СС, ВСМ в положении кверху, а по мере усвоения вверх в трех направлениях и на полупальцах, в позы, в сочетании с элементами избранного вида спорта.

УРОК ХОРЕОГРАФИИ КАК ФОРМА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ¹

В зависимости от педагогических задач уроки хореографии можно классифицировать:

- Обучающий
- Тренировочный
- Контрольный
- Разминочный
- Показательный

Рассмотрим более подробно каждый из них.

Обучающий урок. Основная задача данного вида урока – освоение отдельных элементов и соединений. Одновременно с этим решаются задачи физического развития, воспитания музыкальности, выразительности.

Обучающий урок присущ в основном подготовительному периоду тренировки. Характерными особенностями его является использование отдельного метода проведения упражнений с многократным повторением их и расчленением соединений на отдельные компоненты, выполнение ряда подготовительных упражнений, подводящих к «генеральному» движению.

В многолетней подготовке данный вид урока находит наибольшее применение на этапах начальной, специальной и углубленно-специальной подготовки при освоении новых композиций.

Тренировочный урок. Главная задача этого вида урока – подготовка организма к предстоящей работе, а также сохранение достигнутого уровня спортивного мастерства. Такой урок можно применять вместо вольных упражнений или как отдельный вид тренировочного занятия. В последнем случае подбор и дозировка упражнений направлены на решение задач специально-двигательной подготовки, совершенствования выразительности, музыкальности, пластики движений.

По сравнению с обучающим уроком тренировочный является более узконаправленным, насыщается элементами обязательной и произвольной программы, сокращается по времени за счет уменьшения количества упражнений, проведения их серийно-поточным методом.

Контрольный урок. Задача этого урока – подведение итогов освоения очередного раздела хореографической подготовки. Например, после освоения элементов классического танца провести «открытый урок», выставя оценку (по пятибалльной системе) каждому студенту или спортсмену.

Возможно проведение контрольного урока в виде приема нормативов, включая элементы хореографии в тесты по технической подготовке (например, выполнение перекидного прыжка, прыжка шагом, поворота на 360° в равновесие). Оценивается упражнение с учетом требований и сбавок, указанных в правилах соревнований по спортивной и художественной гимнастике, по акробатике, спортивной аэробике.

Разминочный урок. В период непосредственной подготовки к соревнованиям рекомендуется выполнять стабильный комплекс упражнений, цель которого – разогрев организма и снятие излишней психологической напряженности (возбуждения или, наоборот, заторможенности). Этому способствуют привычные, индивидуально подобранные упраж-

¹ См.: Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. М.: «ФиС», 1984. С. 40–45.

нения, которые по мере усвоения студенты или спортсмены выполняют самостоятельно (индивидуальная разминка).

Показательный урок. С возросшей популярностью зрелищных видов гимнастики большим количеством показательных выступлений появилась необходимость в показательном уроке, где обычно участвует группа спортсменов в виде шоу-программы. В таком уроке нет необходимости выдерживать «физиологическую кривую», ведь гимнастки выходят на помост, проделав обычную индивидуальную, соревновательную разминку. Главное здесь – это зрелищность, которая будет определяться оригинальностью подобранных упражнений, сменой темпа, характера движений, согласованностью работы и высоким индивидуальным мастерством участников.

СРЕДСТВА ХОРЕОГРАФИИ

Для достижения высоких показателей в соревнованиях немаловажное значение имеет уровень двигательной подготовки спортсменов, которого можно достичь, используя все средства хореографии.

Основное содержание составляют движения классического, народного и современного бального танца. В самостоятельную группу выделены пластические движения, свободные от канонов классического танца.

Важное значение имеет ритмика, которая учит умению согласовывать свои движения с музыкой.

Следующая группа средств – это пантомима, являющаяся неотъемлемой частью воспитания выразительности движений.

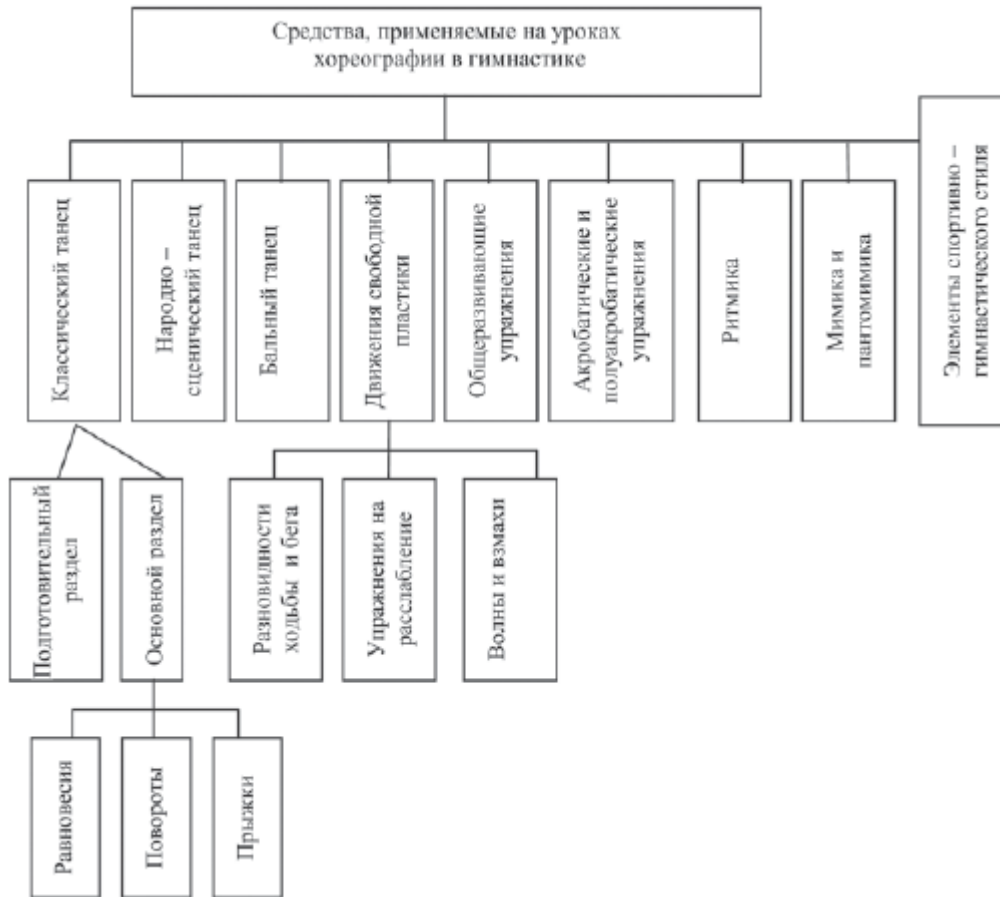
И, наконец, специфические группы движений, такие, как акробатические, полуакробатические, элементы спортивно-гимнастического стиля, включающие построения, перестроения, прикладные и общеразвивающие упражнения.

Упражнения классического танца могут выполняться у опоры, на середине зала, на гимнастическом бревне:

- У опоры – лицом или боком к опоре.
- На середине движения выполняются на месте, в полповорота, с продвижением со сменой мест в шеренгах, по диагонали, по кругу.
- При выполнении хореографических упражнений на гимнастическом бревне применяются как положения продольно, так и поперек.

Эффективность воздействия элементов классического танца зависит от правильной техники выполнения, которую можно достичь, применяя подводящие упражнения и контролируя работу необходимых групп мышц. Подготовительные упражнения – основное средство хореографической подготовки на этапах начальной подготовки.

Средства хореографии



СТРУКТУРА УРОКА ХОРЕОГРАФИИ*

Структура урока хореографии является классической: подготовительная, основная, заключительная части.

В подготовительной части урока решаются задачи организации занимающихся, мобилизации их к предстоящей работе, подготовки к выполнению упражнений основной части занятия.

Средствами, которыми решаются указанные задачи, являются разновидности ходьбы и бега, различные танцевальные соединения на основе народных танцев, общеразвивающие упражнения. Такие упражнения способствуют мобилизации внимания, подготавливают суставно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы для последующей работы.

Для проведения упражнений применяются различные методы: отдельный, в движении, игровой (например, в виде музыкальной игры).

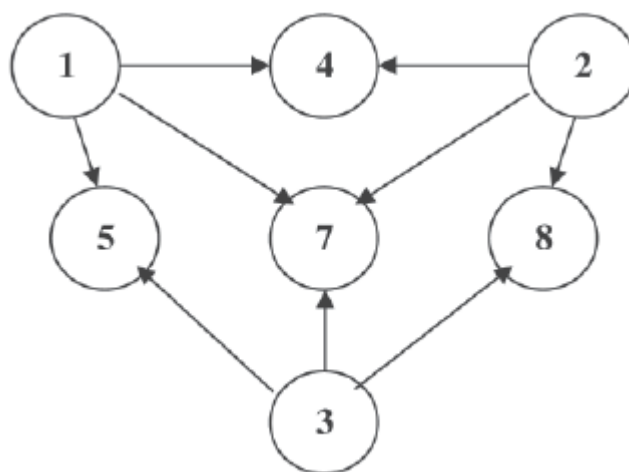
Та часть урока, в которой решаются основные задачи, является основной. Решение поставленных задач достигается применением большого арсенала разнообразных движений: элементов классического танца, элементов народных танцев, элементов свободной пластики, акробатических и общеразвивающих упражнений.

В зависимости от применяемых средств основную часть урока можно представить в семи различных вариантах (рис. 2). Данное деление, конечно, является условным, поскольку различные средства хореографической подготовки обогащаются, взаимно проникая друг в друга.

Подразделяют три вида основной части урока:

- первый строится на основе классического танца;
- второй основан на элементах народных, современных бальных танцев;
- третий преимущественно построен на движениях свободной пластики.

Варианты проведения основной части урока хореографии



- 1 – на основе движений классического танца
- 2 – на основе движений свободной пластики
- 3 – на основе движений народно-сценических и историко-бытовых танцев
- 4, 5,
- 6, 7 – смешанные типы уроков

Однако в большинстве случаев применяются смешанные варианты, где в различных сочетаниях чередуются всевозможные средства хореографической подготовки.

Для воспитания умения слитного выполнения акробатических и хореографических движений (необходимого при выполнении вольных упражнений и упражнений на бревне) в основной части урока следует применять акробатические элементы: кувырки, медленные перевороты, маховые сальто.

Форма основной части зависит от организации урока. Наиболее простая форма – одночастная, когда упражнения проводятся только у опоры, только на середине или только на бревне. Возможны двухчастная (у опоры, затем на середине; на середине, затем на бревне и т. д.) и трёхчастная формы. При продолжительности урока 25–30 мин. рекомендуется одночастная форма, если же длительность урока 45–60 мин. то применяются двух- и трёхчастные формы.

В заключительной части урока необходимо снизить нагрузку с помощью специально подобранных упражнений: на расслабление, на растягивание (умеренной интенсивности). При утомлении для эмоциональной настройки к последующей работе рекомендуется применять танцевальные движения и комбинации из современных танцев. В заключительной части урока подводятся итоги. Во время контрольного урока дается оценка каждому спортсмену.

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ УРОКА ХОРЕОГРАФИИ*

Построение урока определяется 4 условиями: соразмерностью отдельных частей урока; подбором упражнений и последовательностью выполнения; чередованием нагрузки и отдыха;

- составлением учебных комбинаций на уроке.

В зависимости от педагогических задач длительность и соразмерность частей урока хореографии может меняться. В среднем основная часть урока при любой его продолжительности составляет около 80 % общего времени. Между тем в подготовительном периоде первая часть урока более длительна, чем в соревновательном. Если урок проводится в начале тренировочного занятия, то подготовительная часть займет около 10 % времени всего урока, а заключительная, назначение которой готовить занимающихся к предстоящей работе на снарядах, не должна быть затянутой и вялой. В случае, когда урок заменяет вид гимнастического многоборья или дополняет его, подготовительная часть сокращается вдвое. При этом увеличивается доля времени, отведенного на заключительную часть урока. Подбор упражнений и методы проведения должны способствовать лучшему восстановлению, особенно если урок проводится в конце тренировочного занятия.

Необходимо помнить, что различные упражнения в зависимости от их координационной сложности, выразительного аспекта представляют разную психологическую трудность для занимающихся. Поэтому координационно и выразительно сложные движения, требующие внимания и сосредоточенности, должны сменяться более простыми. Рекомендуется сначала применять движения несложные по своей структуре, не вызывающие особого напряжения внимания и памяти, постепенно повышая, однако, физическую трудность выполнения. Затем можно переходить к более сложным движениям, которые требуют большей степени внимания и затраты физических сил, и, наконец, применять упражнения наиболее сложные в координационном отношении, но позволяющие уменьшить физическую нагрузку.

Важное место в построении урока занимает методика составления учебных комбинаций (комбинированных заданий), т. е. различных соединений из движений классического и народных танцев, прыжков, равновесия, поворотов, акробатических элементов и т. п. Здесь не может быть единого рецепта, многое зависит от квалификации хореографа. Однако и здесь существуют определенные закономерности, которые необходимо учитывать:

1. Возраст и возможности учениц, периодизацию спортивной тренировки, этап подготовки.
2. Логическую связь движений, а именно:
 - положение тела в конце каждого движения должно служить исходным положением для выполнения последующего;
 - все компоненты комбинаций должны помимо самостоятельного значения иметь и дополнительное (функцию связи).
3. Оптимальную трудность композиции. Не следует недооценивать или переоценивать возможности спортсменов и студентов.
4. Элемент новизны и разнообразия. Нужно органично сочетать хорошо знакомые движения с недавно освоенными, не увлекаясь при этом чрезмерным их разнообразием.

МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ*

Хореографическая разминка проводится с музыкальным сопровождением. Функции аккомпаниатора – пианиста очень многогранны. Посредством музыкального сопровождения музыкант помогает тренеру организовать внимание занимающихся и воспитывает у них чувство ритма, музыкальность выполнения, передавать характер музыкального произведения пластикой движений, взглядом и поворотом головы. Музыкальное сопровождение должно быть выразительным, характерным для каждого вида упражнения, где ясно прослушивается музыкальная фраза, укладывающееся количество тактов, соответствующее продолжительности упражнения.

Давая определенный темп, метр и ритмический рисунок, музыка выявляет и подчеркивает характерные особенности движения, помогает его выполнению и одновременно приучает спортсменов и студентов понимать соответствие между характером музыки и характер движения. Соблюдение ритмического рисунка в соединении с творческой фантазией аккомпаниатора пианиста (хорошая, разнообразная импровизация) повышают качество урока. Определенный метр, темп рисунок выявляют и подчеркивают технический характер движения: мелодия, разнообразно гармонизированная, создает эмоциональную окраску движений, подчиняет движения музыке и обеспечивает музыкальную насыщенность уроку. Если в композиции мы подчиняемся музыке, передаем ее содержание и форму, то в уроке происходит обратное явление: музыка должна по своей форме подчиняться движению. Все комбинации урока должны строиться с учетом музыкальной фразы (тактовой квадратности), начинаться и заканчиваться вместе с нею. Музыкальные фразы могут быть малые и большие: четыре такта, восемь, шестнадцать, тридцать два и т. д. В повседневном тренировочном процессе аккомпаниатор пианист творчески участвует в построении урока и музыкальном воспитании студентов, умело подбирая музыкальную литературу в тех случаях, когда задание тренера-преподавателя требует готовой музыкальной формы. Очень важна профессиональная подготовка пианиста, умение перейти в необходимый момент на импровизацию.

Импровизационная музыка должна строго подчиняться рисунку заданной тренером-преподавателем комбинации, иметь определенный ритмический рисунок, соответствующий характеру движений.

Музыкальный размер

Музыкальный размер (м/р) определяет количество долей в одном такте. В хореографии применяется музыка с м/р. 2/4; 3/4; 4/4; реже 6/8.

М/р 2/4 соответствует счет «раз» – «два», а при более дробном делении движений «раз» – «два» – «три» или «раз» – «и» – «два» – «и».

М/р 3/4 следует считать «раз» – «два» – «три» или «раз» – «и» – «два» – «и» – «три» – «и».

Таким образом, на фразу приходится в музыкальных произведениях двухдольного размера 8 счетов. Трехдольного – 12, четырехдольного – 16 счетов по тактам 4 счета. Учитывая построение музыкальных произведений, продолжительность отдельных упражнений и учебных комбинаций может составлять 2, 4, 6, 8, 16, 32 счета, а при большей длительности – число кратное 32 (в отдельных случаях – 16). Продолжительность упражнений, выполняемых по музыку трехдольного размера, может быть 3, 6, 12, 24, 48 счетов, при большей длительности – число кратное 48.

Большое значение для проведения успешного урока хореографии имеет мастерство аккомпаниатора – пианиста, обладающего чувством меры и художественным вкусом. Он должен уметь подбирать произведения, которые точно согласовывались бы с учебными заданиями и в то же время были бы отвлеченными, монотонными и примитивными. Общими

канонами для подбора музыкальных произведений являются танцевальность, образность, оптимистический характер, завершенность мелодии.

Характер музыкального сопровождения

№	Упражнение		Музыкальное сопровождение
1.	demi plie grand plie	деми плие гранд плие	3/4 – вальс 4/4 – адажио
2.	battement tendu	батман тандю	2/4 – полька 4/4 – марш
3.	battement jete	батман жете	2/4; 4/4 марш полька
4.	rond de jambe par terre	род де жамб пар терр	3/4 – вальс 4/4 – адажио
5.	battement fondu	батман фондю	2/4 – полька 4/4 – адажио
6.	battement frappe	батман фραπε	2/4 – полька 4/4 – марш
7.	battement soutenu	батман сотеню	3/4 – вальс 4/4 – адажио
8.	rond de jamb en l'air	ронд де жамб ан леер	3/4 – вальс 4/4 – адажио
9.	developpe adajio temps lie	девелопе адажио тан лие	3/4 – вальс 4/4 – адажио
10.	grand battement	гранд батман	2/4 – полька 4/4 – марш
11.	allegro	аллегро	2/4 – полька 4/4 – марш

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

В целях лучшего усвоения изучаемого материала, умения анализировать и зрительно воспринимать составляемую композицию студентам предлагается следующая схема записи, при описании которой необходимо указать вид спорта, разряд, применяемый в постановке классический, народный танец или современный стиль движений.

Запись необходимо производить, применяя следующие *условные обозначения* (первая и конечная цифры обозначают первоначальную и заключительную позы):

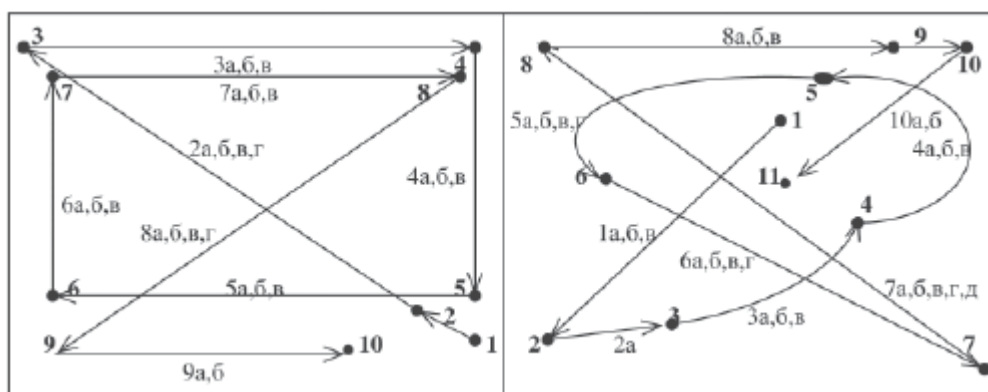
⊙ 2, ⊙ 3, ⊙ 4 и т.д. – элементы классификационной программы;

⊙ 1а, ⊙ 1б, ⊙ 1в и т.д. – элементы хореографической подготовки;

→ – направление передвижения.

При составлении композиции необходимо учитывать перемещение спортсменов по площадке; ракурс каждого элемента, подбор элементов сложности в зависимости от разряда, сбалансированность выполняемых элементов как на полу, так в положении стоя и в воздухе.

Варианты рисунков композиции, в/у



При описании элементов классификационной программы указывается название элемента без подробного его описания или символическое обозначение, исходя из требований современных правил соревнований.

При описании акробатических пар, тройки и группового мужского выступления необходимо производить запись схемы передвижения каждого, обозначая их заглавными буквами алфавита или различной цветовой гаммой.

Описание движений

№	Упражнение	ОМУ
1.	Поза – ИП – упор сидя сзади на левой пятке, правая в сторону на носок, правая рука вверх ладонью вперед пальцы врозь	Осанка прямая, нога прямая, носок натянут
1а	1-2 – пережат влево через спину, ноги врозь 3-4 – встать в ОС	Ноги врозь с максимальной амплитудой Осанка прямая
1б	5-6 – ра chasse (па шассе) – левая рука вперед, ладонью книзу, правая рука в сторону 7-8 – entrelesse (перекидной)	С натянутого носка Прыжок с максимальной амплитудой
2	Элемент классификационной программы	В соответствии с разрядом

Далее описание элементов производится аналогичным способом.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ХОРЕОГРАФИИ

(указать год обучения) Задачи:

I. *Образовательная.*

а) Методика обучения у опоры (указать перечень элементов) и на середине (указать перечень элементов).

б) Совершенствование хореографических прыжков (указать по группам – малая, средняя, большая).

II. *Воспитательная.*

Воспитание трудолюбия, дисциплины, чувства коллективизма.

III. *Оздоровительная.*

а) Совершенствование осанки.

б) Профилактика плоскостопия.

Часть урока	Музык. размер	Упражнение	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть	2/4, 3/4, 4/4	Построение, сдача рапорта, сообщение задач урока Элементы хореографической подготовки в соответствии с годом обучения	4-8 раз	Осанка прямая, элементы выполнять четко, выразительно

Часть урока	Музык. размер	Упражнение	Дозировка	ОМУ
Основная	3/4, 4/4	Экзерсис у опоры ИП – I позиция ног, руки в подготовительной позиции. 1-4 – demi plie (полуприсед) 5-8 – grand plie (присед) 1-2 – стойка на левой, правую согнуть в сторону 3-6 – держать 7-8 – в ИП	2 1	Осанка прямая, припорасьон – 1 – правая рука из подготовительной позиции в первую 2 – во вторую позицию Согнутую правую держать «выворотно». Носок у колена

Далее описание элементов производится аналогичным способом.

Часть урока	Музык. размер	Упражнение	Дозировка	ОМУ
	4/4	Экзерсис на середине temps lie (тан лие, маленькое адажио) с подготовкой к пируэту	2-4	В I-й половине года обучения подготовка к пируэту, во II-й половине или по мере усвоения – пируэт.
	4/4, 3/4	<i>adagio</i> (адажио, медленная часть) с элементами избранного вида спорта: стойки на руках, равновесия, перевороты, повороты и т.д.		В соответствии с требованием классификационной программы
	4/4, 3/4	<i>allegro</i> (быстрая часть) – сочетание хореографических прыжков с элементами избранного вида спорта		В соответствии с требованием классификационной программы.
	2/4, 3/4, 4/4	<i>этюд</i> – элементы двигательной подготовки в сочетании с элементами избранного вида спорта		В соответствии с требованием классификационной программы
Заключительная часть	3/4 4/4	<i>пор де бра</i> – упражнения для рук, наклоны, растяжки Построение и подведение итогов урока		Восстановление кардио-респираторной системы

УРОК ХОРЕОГРАФИИ В МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ

В пособии уделяется большое внимание методике обучения элементам хореографии в группах начальной подготовки, поскольку выпускники вузов физической культуры – будущие тренеры и начинают работу именно в этих группах.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ ХОРЕОГРАФИИ В ГРУППЕ НП-1 (НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ)

Задачи хореографической подготовки:

- 1) Формирование правильной осанки.
- 2) Обучение позициям ног и рук.
- 3) Обучение элементам партерной хореографии.
- 4) Развитие двигательных навыков и координации движений.
- 5) Обучение технике выполнения элементов у опоры по точкам, в медленном темпе.
- 6) Обучение поворотам.
- 7) Обучение хореографическим прыжкам.

Применение партерной хореографии на данном этапе подготовки позволяет избежать появления ошибок при выполнении элементов у опоры, дает возможность привить навык «чувствовать мышцы», видеть красивую линию ног в положении сидя и лежа, быстрее добиться качества выполнения разучиваемых элементов.

После предварительной подготовки, выполнения упражнений в партере (на полу в положении сидя или лежа), когда у детей сформировалось понятие: «осанка», «прямая нога», «носок натянут», «выпады», «растяжка», «взмах», их можно переводить к обучению у опоры.

Все изучаемые упражнения выполняются лицом к опоре, в медленном темпе, с фиксацией ноги или туловища в нужном положении, для того, чтобы тренер – хореограф мог увидеть и исправить ошибки у занимающихся.

Обучение элементам производить только в сторону.

По мере усвоения всех элементов в сторону разучивается выполнение элемента вперед, (стоя спиной или лицом к опоре) в зависимости от расположения опоры от стенки. *Батман тандю* вперед выполнять: на счет 1–2 скольжение всей стопой, на 3–4 дотягивание стопы и сгибание фаланг пальцев до положения вперед – на носок. Пятка высоко поднята над полом и развернута вперед. Движение в ИП начинается с фаланг пальцев скользящим движением, удерживая «выворотное» положение стопы на счет 1–4.

При выполнении батман тандю назад, на счет 1–2 скольжение начинается всей стопой, на счет 3–4 дотягивание стопы и фаланг пальцев до положения назад на носок, пятка опущена вниз. Движение в ИП начинается со скользящего движения фаланг пальцев, удерживая «выворотное» положение стопы на счет 1–4.

В уроке необходимо чередовать и сочетать элементы партерной хореографии с элементами у опоры, элементами ИВС (перекаты, кувырки, упоры и т. д.), а также применять элементы игры, имитационные упражнения и доступные танцевальные движения.

УПРАЖНЕНИЯ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ЛИЦОМ ИЛИ СПИНОЙ К ОПОРЕ В ГРУППЕ НП-1

№	Муз. размер	Упражнение	ОМУ
1.	4/4	Релеве – поднятие «на полупальцы» (в стойку на носках) ИП – I, III, V, VI позиции ног 1-4 – в стойку на носках 5-8 – в ИП	Осанка прямая. Выполнять медленно, не расслабляя мышцы и сохраняя данную позицию ног
2.	4/4	Демиплие «полуприсед» ИП – I-я позиция ног 1-8 – в полуприсед 1-8 – в ИП затем по II и III позиции	Осанка прямая, руки хватом сверху за рейку на уровне груди, локти прижаты к туловищу. Упражнение выполнять с подтянутыми мышцами туловища. Медленное сгибание и разгибание ног в коленном и тазобедренном суставах в «выворотном» положении
3.	4/4	Батман тандю ИП – I-я позиция ног 1-4 – правую в сторону на носок 5-8 – фиксировать в сторону на носок 1-4 – в ИП 5-8 – держать осанку	Осанка прямая. Центр тяжести перенести на левую Скользящим движением, медленно сгибая стопу, дотянуть фаланги пальцев. Следить за положением стопы, пятка развернута вниз и максимально поднята над полом. Медленно разгибая стопу, скользящим движением возвращаем в ИП. Подтянуть все мышцы туловища и ног

№	Муз. размер	Упражнение	ОМУ
4.	4/4	<p>Батман тандю жете – «взмах» ИП – I-я позиция ног</p> <p>1-2 – Батман жете (правую в сторону вниз)</p> <p>3-4 – держать</p> <p>5-8 – в ИП</p>	<p>Осанка прямая. Локти прижать к туловищу. Выполнять быстрым скольжением через батман тандю, т.е. через положение правая в сторону на носок с фиксацией ноги на 25°</p> <p>Приставить скольжением в ИП через батман тандю, т.е. через положение правая в сторону на носок</p>
5.	4/4	<p>Демид ронд – полукруг (ан деор – наружу) ИП – I-я позиция ног</p> <p>1-4 – правую вперед на носок</p> <p>5-8 – фиксировать вперед на носок</p> <p>1-4 – полукруг в сторону на носок</p> <p>5-8 – фиксировать в сторону на носок</p> <p>1-4 – в ИП</p> <p>5-8 – фиксировать осанку то же самое в обратном порядке (ан дедан – внутрь)</p>	<p>Осанка прямая. Перенести центр тяжести туловища на левую. Сохранить «выворотное» положение стопы (пятка развернута вперед)</p> <p>Центр тяжести туловища перенести на левую. Скользящее движение носком по полу. Мышцы туловища не расслаблять</p> <p>Медленно разгибая стопу</p>

№	Муз. размер	Упражнение	ОМУ
6.	4/4	Пассе ИП – I или III позиция 1-4 - «пассе» 5-8 – фиксировать 1-4 – в ИП 5-8 – фиксировать осанку	Осанка прямая. Поднимать ногу скольжением большим пальцем правой ноги по внутренней линии опорной ноги до положения носок у колена. Колено максимально отведено в сторону. Не оседать на опорной ноге Опускать медленно скользящим движением, сохраняя «выворотное» положение Подтянуть все мышцы туловища и ног
7.	4/4	Гранд батман –«взмах» ИП – I или III позиция ног 1-2 – взмах правой в сторону 3-4 – фиксировать 5-8 – в ИП	Осанка прямая. Локти прижаты к туловищу (чтобы не допустить движения туловищем вместе с ногой). Скользящим движением носком по полу Сохраняя осанку и «выворотное» положение ноги в тазобедренном и голеностопном суставах Возвращать в ИП через батман тандю (в сторону на носок) медленным скольжением стопы
* – выполнять упражнения 4-8 раз в зависимости от усвоения их занимающимися			

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ И МЕТОДИКА ИХ ОБУЧЕНИЯ В ГРУППЕ НР-1

Упражнения выполнять поочередно с правой, затем с левой или наоборот.

ПОЛЬКА (м/р 2/4)

Подводящие упражнения:

- а) приставные шаги вперед с правой и с левой;
- б) приставные шаги вперед с переступанием на полупальцах (на носках);
- в) подскок с продвижением вперед на левой, правая вперед книзу;
- г) подскок с переступанием в продвижении вперед на левой, правая вперед книзу (то же самое с правой).

ШАГ ГАЛОПА (м/р 2/4)

Подводящие упражнения:

- а) приставные шаги вправо (влево);
- б) приставные шаги вправо (влево) с подниманием на полупальцы (на носки);
- в) приставные шаги на полупальцах;
- г) приставные шаги в подскоке.

ПОДСКОКИ (м/р 2/4)

Выполняются с продвижением вперед, назад и в повороте на месте. Подводящие упражнения:

- а) шаги с фиксацией ноги вперед, голень вниз;
- б) то же самое с подниманием на полупальцы (носки);
- в) то же самое в подскоке.

ПАССЕ (м/р 2/4)


Подводящие упражнения в партере:

№	Упражнение	ОМУ
1.	<p>ИП – упор сидя сзади 1 – согнуть правую в сторону 2 – в ИП</p>  <p>ИП</p>	<p>«Выворотно», носок у колена</p>  <p>1</p>
2.	<p>ИП – лежа на спине, руки в стороны 1-4 – согнуть правую в сторону 5-8 – в ИП</p>  <p>ИП</p>	<p>«Выворотно», носок у колена</p>  <p>1-4</p>
3.	<p>ИП – упор лежа правым боком на предплечье с опорой правой ладонью о пол 1-4 – согнуть правую, носок у колена 5-8 – в ИП</p>  <p>ИП</p>	<p>Осанка прямая «Выворотно»</p>  <p>1-4</p>

ПОХОДКА ПИНГВИНА

№	Упражнение	ОМУ
1.	ИП – сомкнутая стойка, руки в стороны книзу 1 – шаг правой вперед, с полунаклоном вправо 2 – шаг левой вперед, с полунаклоном влево	Движения выполняются маленькими шагами вперед, назад и в повороте
		

«ПИНГВИН»

№	Упражнение	ОМУ
1.	ИП – сомкнутая стойка, руки в стороны книзу 1 – носок правой в сторону, правую руку ладонью кверху 2 – ИП 3 – носок левой в сторону, левую руку ладонью кверху 4 – ИП	Осанка прямая, руки и ноги прямые
		

<p>2. ИП – сомкнутая стойка, руки в стороны книзу 1 – шаг правой в сторону с полунаклоном вправо, руки в стороны книзу 2 – приставить левую к правой</p>	<p>Осанка прямая Выполнять по 2 или по 4 шага вправо или влево</p>
	

«БУРАТИНО»










№	Упражнение	ОМУ
<p>1.</p>	<p>ИП – ОС 1 – шаг левой вперед, правая вперед, голень вниз, левая рука вперед книзу, предплечье вверх, пальцы врозь 2 – правая вперед книзу, левая рука вперед 3 – шаг правой вперед, левую вперед, голень вниз, правая рука вперед книзу, предплечье вверх, пальцы врозь 4 – левую опустить в ИП, правая рука вперед книзу</p>	<p>Осанка прямая Стопа разогнута</p>
		

«МАЛЬВИНА»

№	Упражнение	ОМУ
1	ИП – узкая стойка, ноги врозь, руки в подготовительной позиции 1 – правая рука в I-ю позицию 2 – левая рука в I-ю позицию 3 – правая рука в III-ю позицию 4 – левая рука в III-ю позицию 5 – правая рука во II-ю позицию 6 – левая рука во II-ю позицию 7 – правая рука в ИП 8 – левая рука в ИП	Осанка прямая, голова прямо. Выполнять упражнение с фиксацией позиций рук и поворотом головы в сторону руки

«ПЬЕРО»

№	Упражнение	ОМУ
1.	ИП – стойка на левой, правая согнута скрестно вперед на носок, руки в стороны, предплечья вниз ладонями назад 1 – правая рука в сторону ладонью назад 2 – ИП 3 – левая рука в сторону ладонью назад 4 – ИП	Мышцы предплечья расслаблены, движения свободные, «маятниковые». Центр тяжести на опорной ноге

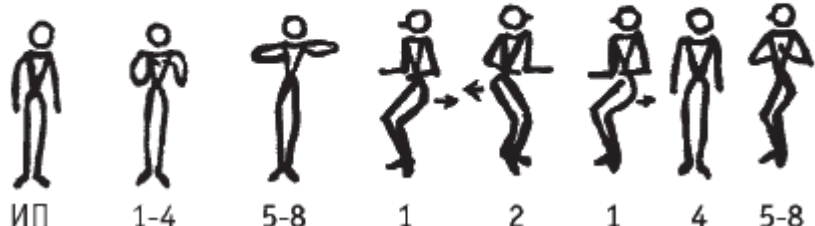
	<p>5 – руки в стороны ладонями назад 6 – ИП 7 – счет 5 8 – ИП</p>	
 <p>ИП</p>	 <p>1</p>  <p>3</p>  <p>5</p>  <p>7</p>	 <p>ИП</p>
<p>2.</p>	<p>ИП – стойка на левой, правая согнута скрестно вперед на носок, с полунаклоном вправо, правая рука в сторону, предплечье вниз ладонью назад, левая рука на пояс 1 – правая рука в сторону ладонью назад 2 – ИП</p>	<p>Мышцы предплечья расслаблены, движения свободные, «маятниковые». Центр тяжести на опорной ноге. Выполнять 4-8 счетов с одной руки</p>
 <p>ИП</p>	 <p>1</p>	 <p>2</p>

«ПЕТУХ»

№	Упражнение	ОМУ
1	<p>ИП – сомкнутая стойка, руки назад, предплечья вниз, пальцы врозь</p> <p>1 – шаг левой вперед с полуприседом, правая вперед, голень вниз, руки в стороны, предплечья вниз</p> <p>2 – ИП</p> <p>3 – шаг правой вперед с полуприседом, левая вперед голень вниз, руки в стороны, предплечья вниз</p> <p>4 – ИП</p>	<p>Осанка прямая, голова вперед кверху</p>
		

«УТЯТА»

№	Упражнение	ОМУ
1.	<p>ИП – ОС</p> <p>1-4 – руки вниз, предплечья вверх ладонями вперед</p> <p>5-8 – руки перед грудью в кулак</p> <p>1 – таз вправо в полуприседе, руки вниз, предплечья вперед, кисти в кулак</p>	<p>Соединяя фаланги пальцев (изображаем «клювики»).</p> <p>Пружинящие движения вверх-вниз (изображаем «крылышки»).</p> <p>Изображаем «хвостики»</p>

2	<p>– таз влево в полуприседе</p> <p>3 – счет 1</p> <p>4 – ИП</p> <p>5-8 – прыжки на двух с хлопками перед грудью</p>	<p>Положение рук то же самое</p> <p>Прыжки можно выполнять на месте, в повороте, в продвижении. Хлопки выполнять над головой, о бедра, поочередно впереди и сзади</p>
		



«ЛЯГУШАТА»

№	Упражнение	ОМУ
1.	<p>ИП – стойка ноги врозь</p> <p>1 – правая в сторону, голень вниз, стопа разогнута, правая рука в сторону, предплечье вверх ладонью вперед, пальцы врозь</p>	<p>Осанка прямая.</p> <p>Выполнять с максимальной амплитудой,</p> <p>Повторять по 2 раза поочередно с правой, затем с левой</p>
		

2.	ИП – стойка руки в стороны, предплечья вверх ладонями вперед, пальцы врозь 1 – прыжок в стойку ноги врозь в полуприседе, носки наружу, руки в стороны, предплечья вниз ладонями назад 2 – ИП	Осанка прямая. Выполнять на месте, в продвижении по 4 раза вперед или назад вправо или влево, в повороте на месте направо или налево как на 90, так и на 180°
----	--	--

ПАРТЕРНАЯ ХОРЕОГРАФИЯ В ГРУППЕ НП-1

1

№	Упражнение	ОМУ
1.	ИП – упор сидя сзади 1 – разгибание голеностопного сустава 2 – сгибание	Осанка прямая. Ноги прямые. Поочередное или одновременное сгибание и разгибание
		
2.	ИП – упор сидя сзади 1-4 – круговое движение голеностопным суставом наружу 5-8 – круговое движение голеностопным суставом внутрь	Осанка прямая. Ноги прямые. Поочередные или одновременные круговые движения
		

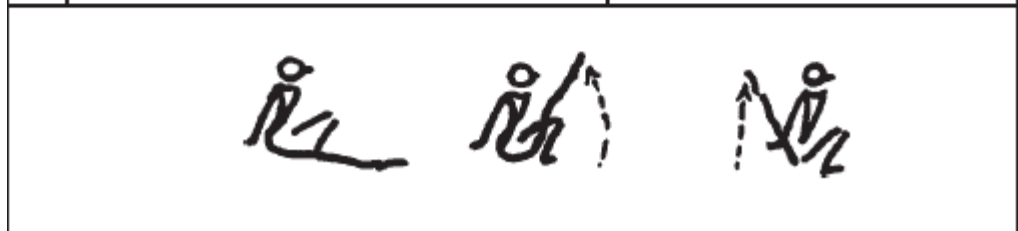
3.	<p>ИП – то же самое 1-4 – круговое движение голеностопным суставом наружу 5-8 – пауза 1-4 – круговое движение голеностопным суставом внутрь 5-8 – пауза</p>	<p>Осанка прямая, ноги прямые. Выполнять с максимальной амплитудой. Фиксировать</p> <p>Фиксировать</p>
----	---	--




4.	<p>ИП – сед с захватом за голеностопный сустав, стопы разогнуты 1-4 – стопы согнуть 5-8 – разогнуть</p>	<p>Колени не сгибать</p> <p>Максимально</p>
----	---	---




5.	<p>ИП – упор сидя сзади согнув левую 1 – взмах правой вперед кверху 2 – ИП 3 – взмах правой в сторону кверху 4 – ИП</p>	<p>Осанка прямая. Выполнять «выворотно» с максимальной амплитудой</p> <p>Выполнять «выворотно» с максимальной амплитудой</p>
----	---	---



6.	<p>ИП – лежа на спине, руки в стороны 1 – взмах правой вперед 2 – в ИП. То же самое в упоре сидя сзади</p>	<p>Мышцы подтянуты. Взмах «выворотно» с максимальной амплитудой</p>
		
7.	<p>ИП – лежа на спине, руки в стороны 1 – взмах правой в сторону 2 – в ИП</p>	<p>Мышцы подтянуты. Взмах «выворотно» с максимальной амплитудой</p>
		
8.	<p>ИП – лежа, руки вверх 1 – взмах правой назад 2 – в ИП</p>	<p>Взмах «выворотно» с максимальной амплитудой</p>
		
9.	<p>ИП – лежа на спине, руки в стороны 1 – правую вперед 2 – в сторону</p>	<p>Мышцы держать подтянутыми. Выполнять «выворотно»</p>




<p>3 – вперед 4 – ИП</p>	<p>с максимальной амплитудой</p>
	


<p>10. ИП – лежа на спине, руки в стороны 1-4 – правую в сторону 5-8 – вперед 1-4 – в сторону 5-8 – в ИП</p>	<p>Выполнять в медленном темпе, «выворотно». Ноги прямые</p>
	


<p>11. ИП – лежа на спине, руки в стороны (или в упоре сидя сзади) 1-4 – круговое движение правой наружу 5-8 – внутрь в ИП 5-8 – в сторону</p>	<p>Ноги прямые. Выполнять «выворотно» 1-4 – начиная движение вперед</p>
	


12.	ИП – лежа, руки в стороны 1 – взмах правой в сторону 2 – ИП	Взмах прямой ногой
		
13.	ИП – сед согнув левую правую вперед кверху с захватом 1-8 – пружинящие движения	Осанка прямая Выполнять с малой амплитудой
		
14.	ИП – упор сидя сзади 1-8 – правую вперед кверху 1-8 – фиксировать 1-8 – в ИП 1-8 держать осанку. То же самое, лежа на спине	Поднимать медленно «выворотню» Опускать медленно «выворотню». Мышцы не расслаблять
		


15.	<p>ИП. – лежа на спине, руки в стороны 1 – согнуть правую в сторону 2 – правую в сторону 3 – счет 1 4 – ИП</p>	<p>Колено «выворотно», носок у колена. Разогнуть в сторону</p>
 <p style="text-align: center;">ИП 1 2 3 4</p>		
16.	<p>ИП – сед ноги врозь голень внутрь, руками упор о бедра 1-8 – пружинящие движения в тазобедренном и коленном суставах 9-16 – фиксировать ИП</p>	<p>Осанка прямая. С максимальной амплитудой «Выворотно»</p>
		
17.	<p>ИП – упор сидя сзади ноги врозь голень внутрь 1-4 – пружинящие движения в тазо- бедренном и коленном суставах 5-8 – фиксировать 1-4 – пружинящие движения в тазобедренном и коленном суставах 5-8 – в ИП</p>	<p>Осанка прямая. Руками упор о бедра С максимальной амплитудой.</p>
		

18.	ИП – широкая стойка, ноги врозь на коленях с опорой на предплечья 1-8 – пружинящие движения в тазобедренном суставе	Осанка прямая. Выполнять с максимальной амплитудой
		
19.	ИП – упор сидя сзади, ноги врозь голень внутрь 1-7 – пружинящие движения в тазобедренном и коленном суставах 8 – упор сидя сзади, ноги врозь 1-7 – пружинящие наклоны вперед руки вверх 8 – ИП	Осанка прямая, ноги прямые. Пружинящие движения с максимальной амплитудой
		
20.	ИП – лежа на спине ноги врозь вперед кверху, руки в стороны 1-3 – пружинящие движения ноги врозь с упором о бедра 4 – ИП. То же самое согнув ноги	Ноги прямые. носки натянуты. Выполнять с максимальной амплитудой Можно выполнять 1-8 раз
		

21.	ИП – лежа на спине руки в стороны 1 – правую вперед 2 – правую в сторону 3 – согнуть правую в сторону 4 – в ИП	Выворотное положение ног. Коленный сустав касается пола, носок у колена
		


22.	ИП – лежа на спине, руки в стороны (то же самое в упоре сидя сзади) 1-4 – согнуть правую в сторону 5-8 – в ИП	Выполнять «выворотно», в медленном темпе
		

23.	ИП – лежа, руки в стороны 1-4 – согнуть правую в сторону 5-8 – пауза 1-4 – в ИП 5-8 – пауза	Выполнять «выворотно», в медленном темпе, носок у колена. Сохранять «выворотное» положение. Мышцы не расслаблять
		




24.	ИП – лежа на спине, руки в стороны 1 – согнуть правую в сторону 2 – ИП 3 – взмах в сторону 4 – ИП	Колено в сторону, «выворотно» С максимальной амплитудой
		




ПАРТЕРНАЯ ХОРЕОГРАФИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ ИВС ДЛЯ ГРУПП НП

Таблица

№	Упражнение	ОМУ
1.	ИП – лежа на спине 1 – взмах правой вперед кверху 2 – в ИП 3 – сед с наклоном вперед руки вверх 4 – ИП	Пятки вместе, носки наружу. Выполнять с максимальной амплитудой. Мышцы не расслаблять. Наклон максимальный, можно с захватом. Упражнение выполняется с одной ноги 4-8 раз
		

<p>2.</p>	<p>ИП – сед ноги врозь 1-2 – пружинящие наклоны к правой руки вверх 3-4 - пружинящие наклоны вперед 5-6 – пружинящие наклоны к левой 7 – пружинящий наклон вперед 8 – сед согнувшись с захватом 1-2 – лечь на спину, ноги врозь вперед 3-4 – сед согнувшись с захватом 5-8 – повторить последние упражнения 1-4 – раз</p>	<p>Голову держать прямо, спина прямая. На счет 1-8 выполнять с максимальной амплитудой, ноги прямые</p> <p>За голеностопный сустав. С перекатом через левое плечо</p> <p>За голеностопный сустав. С перекатом через правое плечо</p>
		
<p>3.</p>	<p>ИП – лежа руки вверх 1 – взмах правой назад 2 – в ИП 3-4 – перекал направо 5-8 – повторить с левой</p>	<p>Мышцы туловища подтянуты. Выполнять с максимальной амплитудой. Во время переката мышцы не расслаблять</p> <p>Упражнение выполняется с одной ноги 4-8 раз</p>
		

4.	<p>И.П. – упор сидя сзади 1 – наклон вперед руки вверх 2 – ИП 3 – 1 4 – ИП 5 – наклон вперед с захватом за голеностопный сустав 6-8 – перекал направо в ИП</p>	<p>Осанка прямая Колени не сгибать</p>
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>ИП</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>1-3</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>6-8</p> </div> </div>		

5.	<p>ИП – сед 1-2 – лечь на спину с взмахом правой вперед вверх 3-4 – в ИП 5-6 – стойка на лопатках 7-8 – в ИП</p>	<p>Осанка прямая. «Выворотню». Выполнять с различным положением ног; (ноги врозь, голень внутрь согнув правую, в полушпагат)</p>
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>		

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ГРУППЕ НП-2

Задачи. Совершенствование:

1) осанки; 2) пройденного материала в группе НП-1

Методика обучения:

1. grand plie (гранд плие) – лицом к опоре по I, II, V позициям;
2. battement tendu (батман тандю) – крестом: вперед – спиной или лицом к опоре, в сторону и назад – лицом к опоре;
3. battement tendu gete (батман тандю жете) – крестом: вперед – спиной к опоре, в сторону и назад – лицом к опоре;
4. rond de jamb par terre (ронд де жамб пар терр) – лицом к опоре с фиксацией положения ноги вперед на носок, в сторону на носок, назад на носок. Выполнять en dehors (наружу), en dedans (внутри);
5. releveant (релевелянт) – крестом: вперед – спиной к опоре, в сторону и назад – лицом к опоре;
6. grand battement (гранд батман) – крестом: вперед – спиной к опоре, в сторону и назад – лицом к опоре.

УПРАЖНЕНИЯ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ЛИЦОМ ИЛИ СПИНОЙ К ОПОРЕ В ГРУППЕ НП-2

Таблица

№	Муз. размер	Упражнение	ОМУ
1.	4/4, темп средний	Демп и гранд плие (полуприсед и присед) ИП – I-я позиция ног 1-8 – полуприсед 1-8 – полуприсед 1-16 – присед Затем выполнить по II-й и V-й позициям	Осанка прямая, руки хватом сверху за рейку на уровне груди, локти прижаты к туловищу Упражнение выполнять с подтянутыми мышцами туловища. Медленное сгибание и разгибание ног в коленном и тазобедренном суставах в «выворотном» положении
2.	4/4, темп средний	Батман тандю крестом по 4 ИП – I-я или V-я позиция ног спиной к гимнастической стенке 1-4 – правую вперед на носок 5-8 – в ИП	Осанка прямая, руки хватом снизу за рейку Центр тяжести перенести на левую Скользким движением, медленно сгибая стопу, дотянуть фаланги пальцев Пятка развернута вверх и максимально поднята над полом Медленно разгибая стопу, скользким движением возвращаем в ИП Подтянуть все мышцы Выполнять аналогично в сторону и назад, во второй половине года обучения темп выполнения упражнения ускоряется (музыкальный размер 2/4)

№	Муз. размер	Упражнение	ОМУ
3.	4/4	<p>Батман тандю жете – «взмах» – крестом по 4 ИП – I-я позиция ног, спиной к гимнастической стенке 1-2 – взмах правой вперед книзу</p> <p>3-4 – в ИП</p> <p>ИП – I-я позиция ног 1 – взмах правой в сторону 2 – держать 3 – правую в сторону на носок 4 – в ИП</p>	<p>Осанка прямая, руки хватом снизу за рейку</p> <p>Выполнять быстрым скольжением через батман тандю, т.е. правая вперед на носок с фиксацией ноги на 25, 45°</p> <p>Приставить в ИП через батман тандю, т.е. скольжением через положение правая вперед на носок («выворотно»)</p> <p>Выполнять аналогично в сторону и назад, во второй половине года обучения темп выполнения упражнения ускоряется (музыкальный размер 2/4)</p> <p>«Выворотно» Фиксировать высоту взмаха Через батман тандю (скольжением) Мышцы туловища и ног не расслаблять</p>

№	Муз. размер	Упражнение	ОМУ
4.	4/4	<p><i>Ронд де жамб пар тер – круговое движение носком по полу</i> ИП – I-я позиция ног</p> <p>1-4 – правую вперед на носок</p> <p>5-8 – держать</p> <p>1-4 – правую в сторону на носок</p> <p>5-8 – держать</p> <p>1-4 – правую назад на носок</p> <p>5-8 – держать</p> <p>1-4 – правая в ИП</p> <p>5-8 – пауза</p> <p>ИП – I-я позиция ног 1-2 – правую вперед на носок 3-4 – держать и т.д.</p>	<p>Осанка прямая, центр тяжести туловища на левой</p> <p>Пятка развернута вперед вверх</p> <p>Мышцы туловища и ног не расслаблять</p> <p>Пятка опущена вниз</p> <p>Мышцы туловища и ног не расслаблять</p> <p>Пятка опущена вниз</p> <p>Мышцы туловища и ног не расслаблять</p> <p>Скользящим движением</p> <p>Мышцы туловища и ног не расслаблять Во второй половине года обучения выполнять упражнение в ускоренном темпе</p> <p>Выполнять упражнение наружу и внутрь «ан деор» и «ан дедан»</p>

№	Муз. размер	Упражнение	ОМУ
5.	4/4	Релевелиант – медленное поднятие ноги ИП – I-я позиция ног 1-4 – правую вперед 5-8 – держать 1-4 – правую в ИП 5-8 – пауза	Осанка прямая Выполнять медленно, не расслабляя мышц и сохраняя «выворотное» положение ног, через батман тандю – скольжением Мышцы туловища и ног не расслаблять Мышцы туловища и ног не расслаблять Аналогично в сторону и назад Во второй половине года обучения выполнять из V-й позиции
6.	4/4	Гранд батман –«взмах» ИП – I-я позиция ног спиной к гимнастической стенке 1 – правую вперед на носок 2 – взмах правой вперед 3 – держать	Осанка прямая, руки хватом за рейку снизу Скольльзящим движением «выворотно» «Выворотно», туловище не разворачивать Фиксировать высоту взмаха, мышцы туловища и ног не расслаблять

№	Муз. размер	Упражнение	ОМУ
		4 – в ИП ИП – V-я позиция ног 1 – взмах правой вперед 2 – фиксация высоты 3 – правую вперед на носок 4 – в ИП	Аналогично в сторону и назад Во второй половине года обучения упражнение выполнять из V-й позиции Во второй половине года обучения выполнять упражнение в ускоренном темпе Осанка прямая Взмах выполнять с максимальной амплитудой Скользящим движением «выворотно»
* – выполнять упражнения 4-8 раз в зависимости от усвоения их занимающимися – во второй половине года обучения возможно выполнение всех элементов экзерсиса боком к опоре			

ПОВОРОТЫ НА ДВУХ НОГАХ

Повороты приставлением ноги. Выполнять на 45, 90, 180° с поворотом на одной ноге (на всей ступне, на полупальцах) и приставлением? ней другой.

Повороты переступанием. Данные повороты выполнять переступанием на полупальцах. На месте с продвижением по диагонали, дуге, кругу. В повороте с продвижением первый шаг на полупальцы указывает направление движения. В подготовительной фазе поворота голова держится прямо, взгляд направлен горизонтально, во время вращения голова вначале задерживается в первоначальном положении (взгляд направлен как до поворота), затем поворачивается быстрее и, опережая туловище, возвращается в и.п.

Скрестные повороты. Выполнять скрестным шагом одной впереди или сзади другой ноги на 180, 360°. Скрестный поворот на 180° шагом вперед или назад правую (левую) поставить впереди (сзади) опорной так, чтобы носки были на одной линии. Поднимаясь на полупальцы, выполнять поворот кругом на двух ногах (тяжесть тела равномерно распределить на обе ноги). Скрестный поворот на 360° шагом вперед, в завершающей фазе нога, выполняющая скрестный шаг, приставляется к опорной. В скрестном повороте шагом назад на 360° приставляется опорная нога.


Среди разновидностей скрестных поворотов следует отметить спиральный поворот, который представляет собой скрестный поворот шагом вперед с волной. Поворот выполняется из полуприседа с опережающим движением ног относительно туловища и с наклоном его во второй фазе.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ И МЕТОДИКА ИХ ОБУЧЕНИЯ В ГРУППЕ НП-2


ИП – Ш-я позиция ног, руки на пояс:

1. Шаг «польки» (вперед, в повороте на месте).
2. Шаг «галопа» вправо, влево (по 8, по 4, по 2 раза).
3. Сочетание шага «польки» с шагом «галопа».
4. Шаг польки в продвижении назад и в повороте на месте.
5. «Переменный» шаг (3 шага вперед с фиксацией ноги вперед книзу).
6. «Переменный» шаг (3 шага вперед с фиксацией ноги назад на носок).
7. «Припадание» (из стойки на носках шаг в сторону в полуприсед).

«ГАРМОШКА»

№	Упражнение	ОМУ
1.	ИП – сомкнутая стойка, руки на пояс 1 – носки вправо 2 – пятки вправо	Осанка прямая Перенести центр тяжести туловища на пятки Перенести центр тяжести туловища на носки
 <p style="text-align: center;">ИП 1 2</p>		

«ЕЛОЧКА»

№	Упражнение	ОМУ
1.	1. ИП – стойка руки на пояс 1 – правую пятку наружу, левый носок внутрь, правый носок наружу, левую пятку внутрь 2 – ИП	Осанка прямая Выполнять скользящим перекатом с пятки на носок и наоборот
 <p style="text-align: center;">ИП 1 2</p>		

«ПА-ТАРТЬЕ»

№	Упражнение	ОМУ
1.	ИП – стойка на левой, правая в сторону на носок, руки на пояс 1 – правую вперед на носок к носку левой 2 – сомкнутая стойка влево 3 – I позиция ног в полуприседе 4 – ИП	Осанка прямая Колено «выворотно» Развернуть стопу Опускаясь в полуприсед, развернуть носки наружу
<p>ИП 1 2 3</p>		

«ВЕРЕВОЧКА»

Подводящие упражнения:

1. «пассе» у опоры;
2. «пассе» на середине (шаги назад с фиксацией согнутой ноги – носок у колена, колено максимально в сторону);
3. «пассе» – с подниманием на носок (п/п);
4. «пассе» в подскоке на опорной и т. д. (выполнять в полуприседе, не прыгать вверх).

№	Упражнение	ОМУ
1.	1. ИП – стойка руки на пояс 1 – согнуть правую в сторону 2 – правую приставить назад к левой в ИП 3 – левую согнуть в сторону 4 – левую приставить назад к правой в ИП	Осанка прямая Выполнять с максимальной «выворотностью» По мере усвоения выполняется в подскоке на месте, в продвижении назад и в повороте направо или налево
<p>ИП 1 2 3 4</p>		

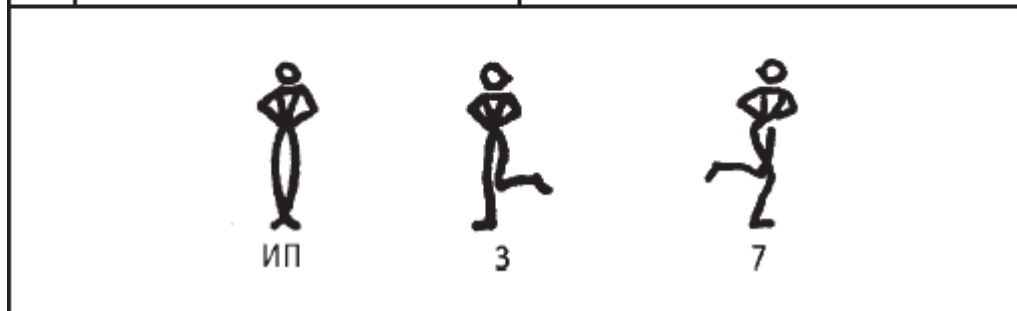
«ЯБЛОЧКО»

№	Упражнение	ОМУ
1.	<p>1.ИП – сомкнутая стойка, руки на пояс</p> <p>1 – шаг правой вперед на пятку 2 – шаг левой вперед на пятку 3 – шаг правой в ИП 4 – шаг левой в ИП 5 – шаг правой вперед в сторону на пятку, руки вперед 6 – шаг левой вперед в сторону на пятку, руки в стороны 7 – шаг правой в ИП 8 – шаг левой в ИП</p>	<p>Осанка прямая, голова прямо, локти в стороны</p> <p>Полунаклон вперед Ноги прямые</p> <p>В широкую стойку ноги врозь</p> <p>В широкую стойку ноги врозь</p>
		

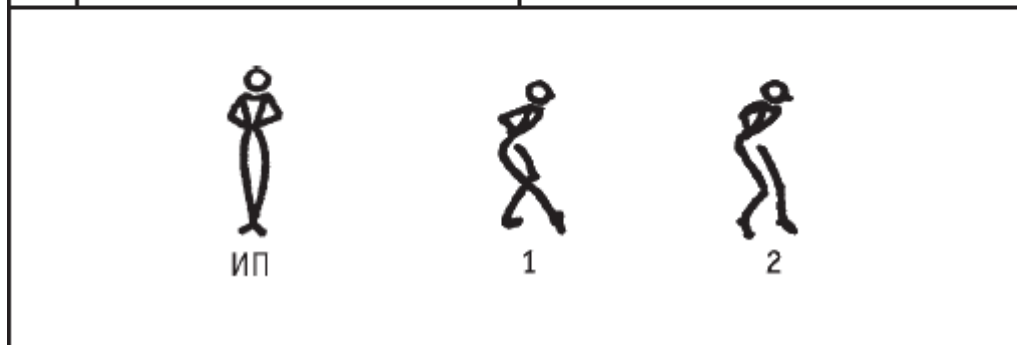
ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ В БЕЛОРУССКОМ СТИЛЕ

№	Упражнение	ОМУ
1.	1. ИП – стойка, руки на пояс 1-2 – подскоки на двух 3 – с подскоком на левой, согнуть правую вперед 4 – ИП 5-6 – счет 1-2 7 – с подскоком на правой, согнуть левую вперед 8 – ИП	Осанка прямая Два невысоких подскока Носок натянут Два невысоких подскока Носок натянут Выполнять на месте, в продвижении, в повороте на каждые 90°
 <p style="display: flex; justify-content: space-around; margin: 0;"> ИП 3 8 </p>		
2.	ИП – стойка, руки на пояс 1-2 – подскоки на двух 3 – подскок на левой в полу-присед, правую вперед на носок 4 – правую вперед на носок То же самое с левой	Осанка прямая Два невысоких подскока «Выворотно»
 <p style="display: flex; justify-content: space-around; margin: 0;"> ИП 3 </p>		

3.	<p>ИП – стойка, руки на пояс 1-2 – подскоки на двух 3 – подскок на левой с захлестом правой голени в сторону 4 – подскоком в ИП 5-6 – подскоки на двух 7 – подскок на правой с захлестом левой голени в сторону 8 – подскоком в ИП</p>	<p>Осанка прямая Два невысоких подскока Поворот головы в сторону захлеста голени</p> <p>Два невысоких подскока Поворот головы в сторону захлеста голени</p>
----	--	--



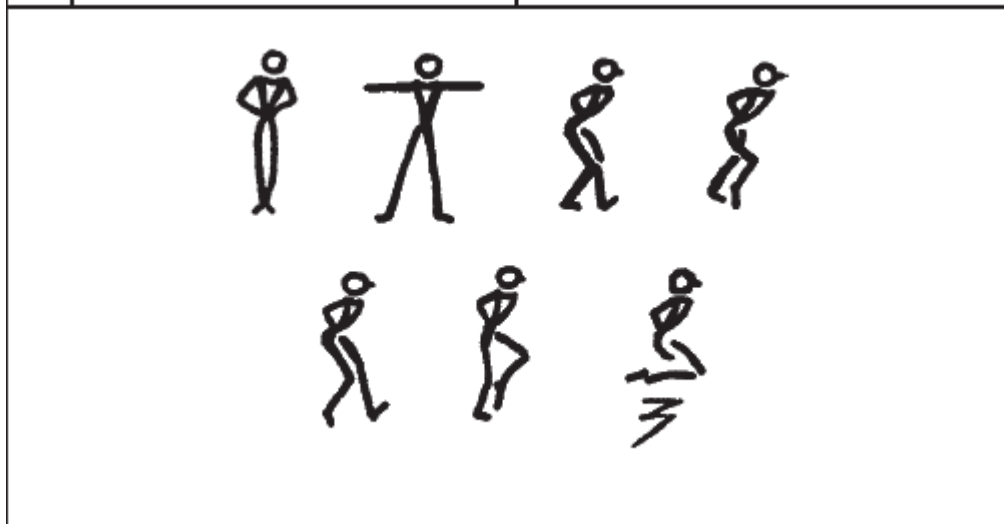
4.	<p>ИП – стойка, руки на пояс 1 – перескочив на левую в полуприсед, правую вперед на носок 2 – перескочив на правую в полуприсед, левую вперед на носок 3 – счет 1 4 – подскоком в ИП</p>	<p>Осанка прямая Выполнять «выворотно», на месте, в продвижении, в повороте</p> <p>Соединить с упражнением №3</p>
----	--	--



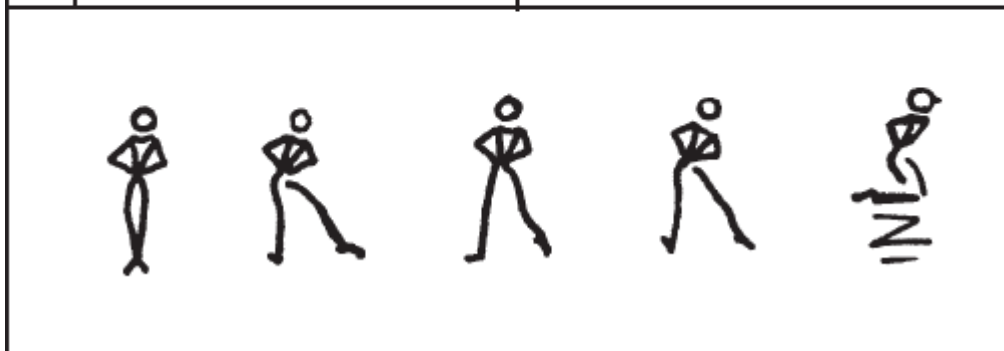
5.	ИП – стойка, руки на пояс 1-2 – два шага галопа вправо 3 – перескочив на левую в полуприсед, правую вперед на носок 4 – перескочив на правую в полуприсед, левую вперед на носок 5 – в другую сторону	Осанка прямая Руки в стороны Выполнять «выворотно» Руки на пояс Выполнять «выворотно»
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>ИП</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>1-2</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>3</p> </div> </div>		

6.	ИП – стойка, руки в стороны 1-2 – два шага галопа вправо 3 – прыжок вверх, согнув ноги назад 4 – ИП 5-8 – в другую сторону	Осанка прямая На втором шаге приставить левую в полуприсед Толчком двумя, руки на пояс
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>ИП</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  <p>3</p> </div> </div>		

7.	<p>ИП – стойка, руки на пояс 1-2 – два шага галопа вправо, руки в стороны 3 – перескочив на левую, правую вперед на пятку 4 – подскок на левой, правую вперед на носок 5 – перескочив на правую, левую вперед на пятку 6 – подскок на правой, левую вперед на носок 7 – приставляя левую, прыжок вверх согнув ноги назад 8 – ИП</p>	<p>Осанка прямая На втором шаге приставить левую в полуприсед Подпрыгивать невысоко Подпрыгивать невысоко Толчком двумя</p>
----	--	---



8.	<p>ИП – стойка, руки на пояс 1-6 – полька в повороте направо 7 – прыжок вверх, согнув ноги назад 8 – ИП</p>	<p>Осанка прямая Три польки с правой Приставляя правую, толчком двумя</p>
----	--	---



МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ КЛАССИЧЕСКОГО ЭКЗЕРСИСА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЕ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ УТГ-1

В первой половине года обучения

1. Совершенствование осанки.
2. Совершенствование полученных знаний у опоры (боком).
3. Развитие координации средствами хореографии.
4. Развитие и совершенствование двигательных навыков на середине.

В второй половине года обучения

Методика обучения гранд плие по 4-й позиции, дубль фраппе в положении на носок, батман сотеню, пикке, балансуа, позы аттетюд, тербушон.

Совершенствование: релевелянт на 90° , гранд батман в сочетании с прыжком соте, сиссон ферме, сиссон фуэте.

Методика обучения энтрелесе у опоры и выполнение на середине.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ И ИХ СОЧЕТАНИЯ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Таблица

Элемент	Сочетания
Деми плие (demi plie) Гранд плие (grand plie)	По 1, 2, 5-ой позиции По 1, 2, 5-ой позиции в первой половине, по 4-й во второй половине года
Батман тандю (battement tendu)	Крестом по 4, по 2 в первой половине года, с деми плие и релеве во второй половине года
Батман тандю жете (battement tendu jete)	В первой половине года на 25° крестом по 4, во второй половине года на 45° крестом по 2, с пикке, балансуа, фуэте на 45° и в выпад
Ронд де жамб пар тер (rond de jamb par terre)	Деми ронд в первой половине года, с пор де бра во второй половине года

Элемент	Сочетания
Сюр ле ку де пье (sur le cou de pied) Батман фондю (battement fondu)	Крестом по 4, по 2 в положении на носок, дегаже, деми ронд
Батман сотеню (soutenu)	Крестом по 4, по 2 в первой половине года, с батман тандю, деми плие, релеве, во второй половине года
Батман фραπε (batement frappe)	Крестом по 4, по 2 в первой половине года в положении на носок
Батман девелопе (developpe)	Крестом по 4, по 2 в первой половине года, во второй половине года с деми ронд, с позами: тербушон, аттетюд, с равновесиями
Гранд батман (grand battement)	Крестом по 4, по 2 в первой половине года, с релеве, с батман тандю, батман жете во второй половине года.

Упражнения на середине.

Разучивание пор де бра I–II форма.

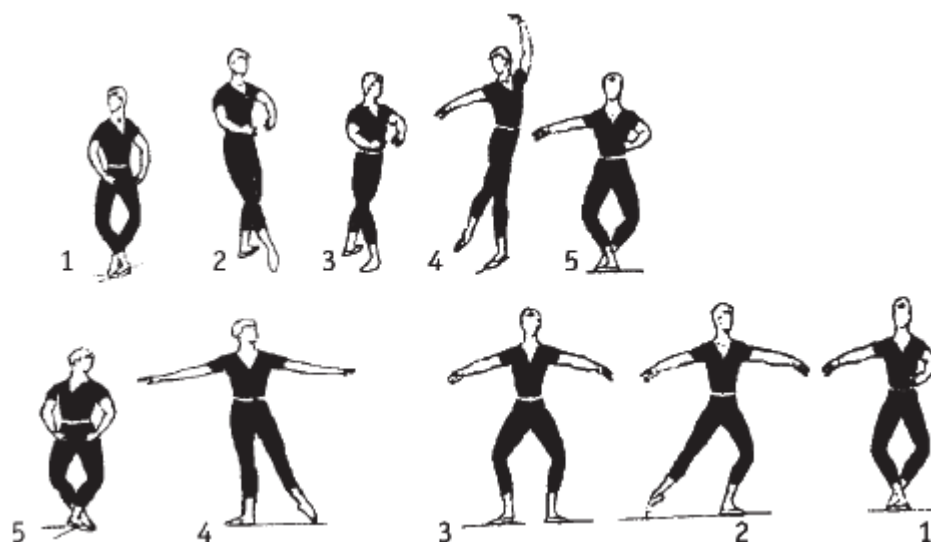
Задачи: развитие координации, пластики движений, точная фиксация поз, совершенствование осанки. Разучивание тан лие (temps lie) в положение на носок.

Temps lie

Temps lie – упражнение, развивающее слитность перехода из одной позы в другую приемом pas degage (дегаже). Подразделяется на три вида. В первом фиксируются позы партер, в положение на носок, во втором – позы на 45° в положение книзу, в третьем – позы на 90° (т. е. вперед и выше).

Temps lie par terre. Исходное положение – V позиция, правая впереди, в полповорота направо. Выполняется demi-plie, затем правая нога скользящим движением отводится вперед, на носок, левая остается в demi-plie. Далее выполняется pas degage вперед через проходящее demi-plie, левая отводится назад на носок и приставляется в V-ю позицию назад в demi-plie.

Руки во время отведения правой ноги вперед на носок из подготовительной позиции поднимаются в I-ю позицию. При выполнении pas degage левая рука поднимается в III-ю позицию, правая отводится во II-ю. При возвращении ноги в V-ю позицию назад левая рука опускается из III-й в I-ю позицию. Центр тяжести туловища во время отведения правой ноги вперед на носок удерживается на левой ноге, при выполнении pas degage центр тяжести туловища переносится на правую ногу.



Движение сопровождается поворотом головы. При отведении правой руки из I-й позиции во II-ю голова одновременно поворачивается в том же направлении. При опускании левой руки из III-й позиции в I-ю взгляд направлен на кисть этой же руки.

Правая из demi-plie скользящим движением отводится во II-ю позицию.

После этого выполняется pas degage через проходящее demi-plie. Левая отводится в сторону на носок и закрывается в V-ю позицию вперед в demi-plie с одновременным поворотом направо. При отведении правой в сторону, левая рука переходит из I-й позиции во II-ю. При выполнении pas degage руки сохраняют II-ю позицию и опускаются в подготовительное положение с одновременным приставлением левой в V-ю позицию.

Центр тяжести туловища во время выполнения pas degage перенести с левой ноги на правую.

Поворот головы при отведении левой руки из I-й позиции во II-ю выполняется в том же направлении. На завершающем demi-plie она сохраняет это же положение.

После этого все упражнение повторяется с другой ноги.

Temps lie par terre назад выполняется по той же схеме, но сначала pas degage выполняется назад, затем отводится в сторону на носок нога, стоящая сзади в V-й позиции.

Изучать это упражнение рекомендуется медленно, разложив выполнение на два музыкальных такта в 4/4. На 1/4 выполняется demi-plie, на 1/4 отводится нога, на 1/4 выполняется pas degage, на 1/4 фиксируется поза и т. д.

Основная задача этого упражнения – развитие плавной, слитной и мягко протекающей связи всех элементов, из которых оно складывается.

В дальнейшем temps lie можно выполнять на два музыкальных такта в 3/4, то есть фиксировать каждую позу на первую долю музыкального такта. При выполнении необходимо отрабатывать непрерывную слитность demi-plie, pas degage и фиксацию позы.

Совершенствование элементов экзерсиса на середине

Адажио – совершенствование поз: тербушон, аттетюд, равновесий, пор де бра.

Малая аллегро группа прыжков – совершенствование cote, эшاپ-пе, изучение жете, ассамбле, сиссон симпл. **Средняя группа прыжков**

Изучение: па де ша, сиссон ферме в первой половине года, фаи, сиссон фуэте, сот баск, револьтад на 45°, кабриоль на 45°.

Совершенствование прыжков: со сменой положения ног впереди, сиссон ферме с элементами ИВС (переворот вперед, в сторону, назад, стойка на руках и т. д.).

Большая группа прыжков

Совершенствование: гранд жете, шагом касаясь, сгибая и разгибая ногу.

Изучение энтрелесе – перекидной с остановкой в выпад.

Урок хореографии в многолетней подготовке спортсменов 104

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

ПОЛЬКА (М/Р 2/4)

В продвижении вперед, назад и в повороте на месте и в повороте на 180° в продвижении и с элементами ИВС.


Задача: научить выполнять элементы слитно и выразительно. Пример соединения

№	Упражнение	ОМУ
1.	ИП – III позиция ног, руки на пояс 1-2 – шаг польки с правой 3-4 – шаг польки с левой 5-8 – переворот вперед 1-4 – 4 галопа вправо, руки в стороны 5-8 – переворот в сторону (колесо)	Осанка прямая Выполнять с прямой ноги, «выворотно» в положении вперед книзу Медленно
		

«ФЛИК-ФЛЯК» В ЦЫГАНСКОМ СТИЛЕ

№	Упражнение	ОМУ
1.	ИП – сомкнутая стойка в полу-приседе, руки на пояс 1 – с ударом носком о пол, правая вперед книзу 2 – сгибая правую, удар носком о пол возле носка опорной ноги	Выполняется поочередно с обеих ног или с одной Темп медленный, после 2-х недель занятий или увеличить дозировку, или ускорить темп выполнения
		

«МОЛОТОЧКИ» – РУССКИЙ СТИЛЬ

№	Упражнение	ОМУ
1.	ИП – III позиция ног, руки на пояс 1 – шаг правой вперед И – сгибая левую, удар носком за пяткой правой 2 – шаг левой вперед И – сгибая правую, удар носком за пяткой левой; 3-4 – с другой ноги	Осанка прямая Упражнение выполняется в подскоке, на месте, в продвижении вперед и назад, в повороте. После усвоения упражнения выполнять в подскоке
		

«КОВЫРЯЛОЧКА» – В ТАТАРСКОМ СТИЛЕ (М/Р – 2/4, 4/4)

№	Упражнение	ОМУ
1.	1.ИП – стойка руки на пояс 1 – подскок на левой с захлестом правой голени наружу 2 – правую в сторону на пятку 3 – перенести центр тяжести на правую 4 – приставить левую к правой	Осанка прямая Колени сомкнуты Выворотно Выполнять с продвижением в сторону

«ГАРМОШКА» – В ТАТАРСКОМ СТИЛЕ

№	Упражнение	ОМУ
1.	ИП – стойка руки на пояс 1 – носки вместе пятки наружу 2 – правую в сторону на пятку, левую назад на носок за пятку правой 3-4 – то же самое вместе	Осанка прямая Выполнять мягким перекатом

«КОВЫРЯЛОЧКА» – В КАВКАЗСКОМ СТИЛЕ

№	Упражнение	ОМУ
1.	ИП – сомкнутая стойка, руки на пояс 1 – правую вперед на пятку 2 – согнув правую вперед с опорой на носок 3 – перескочив на правую, левую вперед на пятку 4 – согнув левую вперед с опорой на носок	На носок ставить рядом с носком опорной ноги, выполнять в полуприседе, в подскоке, на месте, в повороте
		
2.	ИП – сомкнутая стойка, руки на пояс; 1 – правую вперед на пятку; 2 – правую в сторону на носок; 3 – перескочив на правую, левую вперед на пятку; 4 – левую в сторону на носок	Выполнять в полуприседе, в подскоке, на месте, в повороте 2 – колено внутрь 4 – колено внутрь
		

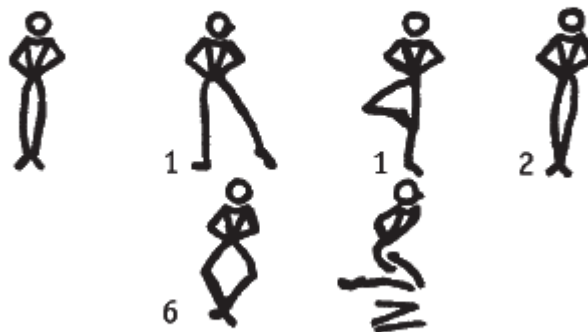
«КОВЫРЯЛОЧКА» – В РУССКОМ СТИЛЕ

№	Упражнение	ОМУ
1.	ИП – стойка, руки на пояс 1 – с подскоком на левой, захлест правой голенью в сторону И – полуприсед на левой, согнув правую в сторону на носок 2 – подскок на левой, согнув правую вперед И – полуприсед на левой, правую в сторону на пятку	Осанка прямая Колени сомкнуты Колено опорной «выворотно»

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ В МОЛДАВСКОМ СТИЛЕ

№	Упражнение	ОМУ
1.	ИП – ОС 1 – шаг правой вперед 2 – подскок на правой, левую согнуть вперед, руки вверх 3 – шаг левой вперед 4 – подскок на левой, правую согнуть вперед 5-8 – бег с правой с полунаклоном вперед, руки назад	Осанка прямая Широкий шаг Широкий шаг Сохранять положение рук Выполнить 4 бега с захлестом голени

№	Упражнение	ОМУ
2.	<p>ИП – III-я позиция ног, правая впереди, руки на пояс</p> <p>1 – шаг правой в сторону в стойку на носке, левую согнуть в сторону</p> <p>2 – опустить левую в ИП сзади</p> <p>3 – счет 1</p> <p>4 – счет 2</p> <p>5 – счет 1</p> <p>6 – приставить левую к правой в полуприсед</p> <p>7 – прыжок вверх согнув ноги назад</p> <p>8 – ИП</p> <p>9-16 – то же самое в другую сторону</p>	<p>Осанка прямая</p> <p>Колено «выворотно»</p> <p>Выполнять шаг на прямую ногу</p> <p>Поворот головы в сторону шага</p> <p>Прыжок выполнять высоко</p>



№	Упражнение	ОМУ
3.	ИП – стойка, руки в стороны 1 – шаг правой в сторону 2 – скрестный шаг левой вперед в сторону в полуприсед 3 – шаг правой в сторону 4 – скрестный шаг левой назад, приставляя правую	Осанка прямая Выполнять шагами и в подскоке, в конце приставить правую в ИП
 <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"> 1 2 3 4 </div>		
4.	ИП – стойка, руки в стороны 1 – шаг правой в сторону 2 – взмах левой вправо книзу 3 – шаг левой в сторону 4 – взмах правой влево книзу	Осанка прямая Поворот головы направо Поворот головы налево Выполнять отдельно и в сочетании с упражнением №2 и №3
		

№	Упражнение	ОМУ
5.	ИП – стойка, руки на пояс 1 – скрестный шаг правой на пятку с поворотом налево, руки в стороны 2 – соскочить на правую в полуприсед, левую назад книзу, голень вправо, правая рука на пояс, левая рука за голову 3-4 – шаг галопа вправо, руки в стороны 5 – скрестный шаг левой на пятку с поворотом направо, руки в стороны 6 – соскочить на левую в полуприсед, правую назад книзу, голень влево, левая рука на пояс, правая рука за голову 7-8 – шаг галопа влево, руки в стороны	Осанка прямая «Выворотно» «Выворотно» Выполнять 4-8 раз, в конце на счет 8 приставить правую к левой

ЭЛЕМЕНТЫ ВАЛЬСА (М/Р 3/4) Вальсовый шаг в продвижении по кругу

№	Упражнение	ОМУ
1.	ИП – III позиция ног, руки на пояс 1 – шаг правой с носка вперед вправо 2 – с поворотом направо шаг левой в сторону 3 – с поворотом направо правую приставить к левой 1 – шаг левой назад 2 – с поворотом направо шаг правой в сторону 3 – левую приставить к правой	Осанка прямая С прямой ноги Спиной по направлению

БАЛАНСЕ (ПОКАЧИВАНИЕ ИЗ СТОРОНЫ В СТОРОНУ) (М/Р 3/4)

№	Упражнение	ОМУ
1.	ИП – III позиция ног, руки на пояс 1 – шаг правой в сторону в полуприсед, левую согнуть, носок левой за пяткой правой 2 – стойка на носке левой 3 – переступить правой в стойке на носках	По мере усвоения выполнять с движениями рук вправо (левую в III позицию, правую по II-ю позицию) То же самое в другую сторону

ПОВОРОТ СОТЕНЮ (СКРЕСТНЫЙ ПОВОРОТ НАПРАВО ИЛИ НАЛЕВО) (М/Р 3/4)

№	Упражнение	ОМУ
1.	ИП – ОС 1 – скрестный шаг правой перед левой, руки в подготовительной позиции 2 – поворот на носках 3 – III позиция ног	Осанка прямая Толчком двумя, руки взмахом через I позицию в III позицию Руки через II позицию опускаются в подготовительную Движения рук сопровождать поворотом головы

ПРИМЕР СОЕДИНЕНИЯ

№	Упражнение	ОМУ
1.	ИП – III позиция ног 1-6 – вальсовый шаг в повороте 1-3 – шаг галопа (па шассе) 4-6 – прыжок касаясь 1-3 – балансе вправо 4-6 – балансе влево 1-3 – балансе вправо 4-6 – поворот на 360° касаясь пола одной рукой с взмахом левой в вертикальный шпагат	Осанка прямая Движение рук произвольное Поворот головы направо Поворот головы налево Поворот головы направо Взмах с максимальной амплитудой

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ КЛАССИЧЕСКОГО ЭКЗЕРСИСА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЕ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ УТГ-2

Задачи хореографической подготовки в учебно-тренировочной группе второго года обучения УТГ-2.

1. Совершенствование осанки.
2. Совершенствование координации движений у опоры и на середине.
3. Развитие устойчивости «апломба» в упражнениях на полупальцах у опоры и на середине в сочетании с элементами ИВС (стойки на руках, перевороты в сторону, вперед, назад, равновесия, прыжки).
4. Выполнение элементов экзерсиса у опоры и середине с элементами ИВС.
5. Методика обучения элементов у опоры: пуанте, пти батман, дубль батман тандю, дубль батман фондю, дубль батман фραπε в I половине года обучения в положении на носок, во II половине года обучения вперед книзу, батман сотеню, томбе, ронд де жамб ан леер.

Методика обучения:

Double battement tendu (дубль батман тандю) – при выполнении дубль батман тандю центр тяжести туловища распределяется на опорной ноге. Из положения ноги на носок в любом из направлений (вперед, в сторону, назад) стопа мягко опускается с касанием пяткой пола, сохраняя выворотное положение ноги и не допуская движения всем туловищем в сторону опускающей пятки, и скольжением стопы по полу возвращается в ИП.

Piece (пикке) – «колющее» – то есть быстрое, четкое касание носком пола, сохраняя выворотное положение стопы. Центр тяжести – на опорной ноге, мышцы туловища и ног максимально подтянуты.

Упражнение выполняется по 2, 4, 8 раз в одну сторону в зависимости от сочетания с другими элементами.

Pointe (пуанте) – однократное, мягкое касание носком пола, сохраняя «выворотное» положение ноги. Центр тяжести – на опорной ноге, мышцы туловища и ног максимально подтянуты.

Petit battement (пти батман) – маленькие, мелкие батманы. Выполняются «крестом» по 4, 8 раз в одном направлении или в сочетании с другими элементами по I, V позициям. Выполняется быстрым скольжением ноги, успевая дотягивать фаланги пальцев в положение на носок или в положение книзу, сохраняя «выворотное» положение ног.

Balance (балансе) – выполняется по первой позиции, скользящим движением всей стопой в положение вперед книзу – назад книзу или наоборот, сохраняя выворотное положение ног. Выполняя движение вперед с полунаклоном назад и поворотом головы в сторону движения. Выполняя движение назад с полунаклоном вперед, с поворотом головы в сторону движения.

Tombee (томбе) – выполняется на V-ой позиции «крестом» по одному, из стойки на носках скольжение носком согнутой ноги по опорной до уровня колена и разгибанием в одном из направлений (вперед, в сторону, назад) с распределением центра тяжести на разгибающую ногу в выпад.

Возвращение в ИП скользящим движением, приставляя к опорной. По мере усвоения элемента приступить к выполнению упражнения в прыжке и в сочетании с другими элементами.

Double battement fondu (дубль батман фондю) – выполняется из пятой позиции или из подготовительного положения в сторону на носок, или в сторону книзу с двойным полу-

приседом на опорной ноге, рабочая нога в положении *sur le cou de pied* впереди или сзади, сохраняя «выворотное» положение ног. Выполняется «крестом» по одному, два, четыре в зависимости от сочетания с другими элементами. Выполнять мягко и плавно, одновременно сгибая и разгибая обе ноги.

Double battementfrappe (дубль батман фраппе) – выполняется из подготовительного положения в сторону на носок или в сторону книзу. Осуществляя фиксированный удар стопой согнутой ноги сначала впереди в положении *sur le cou de pied*, затем сзади или наоборот, а затем разгибание в одном из направлений (вперед, в сторону, назад). Сначала обучение элемента производится в положение на носок, в дальнейшем в положение книзу, сохраняя «выворотное» положение ног. Центр тяжести туловища на опорной ноге.

Rond de jamb en l'air (ронд де жамб ан леер) – круговое движение голенью в воздухе. Обучается после усвоения элемента *relevelent*, *passee* и *developpe*. Выполняется из пятой позиции.

Подводящие упражнения:

1. ИП – V-я позиция ног, стоя лицом или боком к опоре удержание ноги в сторону (не менее восьми счетов).

2. ИП – V-я позиция ног, стоя лицом или боком к опоре:

1–4 – *relevelent* в сторону

1-4 – удержание

1-2 – согнуть правую в сторону (носок у колена)

3-4 – правая в сторону

1-4 – правую в ИП Сначала выполняется в медленном темпе, затем в более быстром. По мере усвоения выполняется «припорасьон» из I или V позиции (правую открыть в сторону или выполнить взмах в сторону). При выполнении движения *en dehors* (наружу), рабочая нога сгибается до положения носок у колена, голень описывает эллипсообразное движение, сохраняя «выворотное» положение стопы, начиная движение вперед, затем разгибая в сторону. Выполняется не менее 4 раз.

При выполнении движения *en dedans* (внутри) рабочая нога сгибается до положения носок у колена, затем голень описывает эллипсообразное движение сначала назад, затем разгибается в сторону.

Выполняя упражнение, следить за неподвижным положением тазобедренного сустава. Центр тяжести туловища на опорной ноге, сохраняя «выворотное» положение в тазобедренном суставе, включая в работу только голень, оставляя неподвижным коленный сустав.

После освоения элемента в медленном темпе выполняется в быстром темпе по два, четыре раза в обе стороны и в сочетании с другими элементами экзерсиса и элементами ИВС. Например:

ИП – V позиция ног, стоя левым боком к опоре правая рука в подготовительном положении

1 – «припорасьон» (правую вперед, правую руку в первую позицию)

2 – правую в сторону, правую руку во вторую позицию

1–4 – ронд де жамб ан леер (*en dehors* – наружу)

5-8 – ронд де жамб ан леер (*en dedans* – внутрь)

1–2 – переворот вправо (колесо)

3–4 – переворот влево (колесо)

5 – согнуть правую в сторону (носок у колена)

6 – полуприсед на левой, правую вперед

7–8 – поворот *en dehors* (наружу)

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ЭКЗЕРСИСА И ИХ СОЧЕТАНИЯ

Таблица

Элемент	Сочетание
Демиплие (demi plie), грандплие (grand plie) по I, II, IV, V	Релеве, батман тандю, пор де бра
Батман тандю (battement tendu)	Демиплие, батман жете, релеве, дубль батман тандю
Батман жете (battement jete)	Батман тандю, пикке, пуанте, пти, балансуа
Ронд де жамб пар тер (rond de jamb par terre)	Демиронд, пор де бра, релеве (батман сотеню во второй половине года)

Элемент	Сочетание
Батман сотеню (battement sotenу)	Ронд де жамб пар тер, пор де бра, батман тандю, томбе.
Батман фондю (battement fondu)	Батман сотеню, демиплие, пор де бра, томбе, релеве в первой половине года на носок, дубль батман фондю в положение на носок в первой половине года, во второй половине года (на 45°) в положение книзу
Батман фраппе (battement frappe)	Релеве, батман жете, томбе, дубль батман фраппе в положение на носок в первой половине года, во второй половине года дубль батман фраппе (на 45°) в положение книзу
Ронд де жамб ан леер (rond de jamb en l'air)	Релеве, демиронд, томбе, позы: тербушон, аттетюд (на 45° и выше)
Батман девелопе (battement developpe)	Грандплие, пор де бра, ронд де жамб ан леер, позы аттетюд и тербушон
Гранд батма (grand battement)	Демиплие, релеве, батман тандю, батман жете, пикке, пуанте, балансуа

Упражнения на середине

Все элементы экзерсиса, усвоенные у опоры, совершенствуются на середине, как в отдельности, так и в сочетании с другими элементами.

Задачи: совершенствовать осанку, закрепить знания и умения, выработать устойчивость (апломб).

Адажио (adagio) – включает в себя элементы: девелопе, релевелянт, позы: аттетюд, тербушон на 45° и выше, пор де бра, элементы малой акробатики, равновесия, тан лие на 45° вперед книзу.

Аллегро (allegro) – изучение и совершенствование хореографических прыжков.

Малая группа прыжков – соте, шажман де пье, жете, глиссад, ассамбле, амбуате, сиссон симпл.

Средняя группа прыжков – сотбаск, револьтад на 90° , сиссон ферме, сиссон фуэте, прыжок со сменой положения ног впереди, фаи, кабриоль на 90° .

Большая группа прыжков – гранд жете (прыжок шагом), шагом касаясь, па де ша (назад), ентрелесе (перекидной, в равновесие), прыжок согнувшись, согнув левую, руки вверх, прыжок согнувшись и прыжок согнувшись ноги врозь, прыжок согнувшись, согнув одну, руки вверх.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

ЭЛЕМЕНТЫ ИТАЛЬЯНСКОГО НАРОДНОГО ТАНЦА «ТАРАНТЕЛЛА» (У ОПОРЫ)

УПРАЖНЕНИЕ 1 (М/Р 2/4)

№	Упражнение	ОМУ
1.	ИП – стоя левым боком к опоре, в сомкнутой стойке, правая рука в подготовительной позиции, левой рукой хват за рейку на уровне пояса впереди туловища 1 – согнуть правую вперед 2 – правую вперед книзу влево, правую руку вниз влево, ладонью вверх 3 – счет 1 4 – правую вперед книзу, правую руку вниз, ладонью вверх 5 – счет 1 6 – правую вперед книзу вправо, правую руку вниз вправо, ладонью вверх	Осанка прямая Выполнять с полунаклоном в сторону рабочей ноги

№	Упражнение	ОМУ
	7 – счет 1 8 – удар правым носком в пол, в ИП	По мере усвоения выполнять в подскоке на месте и в повороте
		

УПРАЖНЕНИЕ 2. АМБУАТЕ (ЕМВОИТТЕ)

Прыжки со сменой положения согнутых ног в положении на щиколотке ку де пье (sou de pied). При обучении выполнять лицом к опоре, фиксируя положение ног на щиколотке. По мере усвоения выполнять в повороте вдоль опоры с перехватом рук за опору, затем на середине, руки на пояс или в подготовительном положении или левая в подготовительной, правая в III позиции. По мере усвоения то же самое с положением согнутых ног вперед книзу.


№	Упражнение	ОМУ
1.	1. ИП – III позиция ног, стоя лицом к опоре 1 – шаг правой в сторону, левую вперед на щиколотку 2 – шаг левой в сторону, правую на щиколотку	Осанка прямая Колено левой «выворотно» Колено правой «выворотно»

№	Упражнение	ОМУ
2.	ИП – III позиция ног, стоя лицом к опоре 1 – шаг правой в сторону, левую вперед на щиколотку 2 – с поворотом направо шаг левой в сторону, правая на щиколотку	Осанка прямая Колено левой «выворотно» Колено правой «выворотно»

УПРАЖНЕНИЕ 3.

№	Упражнение	ОМУ
1.	ИП – полуприсед на левой, правую назад, правую руку в I позицию, левую руку во II позицию 1-7 – подскоки на опорной ноге в повороте направо 8 – подскок на двух в сомкнутой стойке в полуприсед, руки вверх внутрь, левая ладонь вверх, правая ладонь вниз – хлопок	Выполнять в полунаклоне вперед Мышцы туловища и ног подтянуты
		

УПРАЖНЕНИЕ 4.


№	Упражнение	ОМУ
1.	ИП – ОС 1 – прыжок во II позицию ног, руки во II позицию 2 – подскок на левой в полуприсед, правую в сторону, голень внутрь, левую руку в подготовительную, правую руку в III позицию 3 – счет 1 4 – подскок на правой в полуприсед, левую в сторону, голень внутрь, правую руку в подготовительную, левую руку в III позицию	Осанка прямая «Выворотно» в полуприсед «Выворотно» «Выворотно»
		

УПРАЖНЕНИЕ 5.

№	Упражнение	ОМУ
1.	ИП – ОС 1 – прыжок во II позицию ног, руки во II позицию 2 – подскок на левой, правую в сторону книзу, голень назад влево, левую руку в подготовительную, правую руку в III позицию 3 – счет 1 4 – подскок на правой, левую в сторону книзу, голень назад вправо, правую руку в подготовительную, левую руку в III позицию	Осанка прямая «Выворотно» в полуприсед «Выворотно» «Выворотно»
		

Упражнения 4, 5 сочетать с хореографическим прыжком па де ша (pa de chat – кошачий прыжок) вперед и назад.

«ШЕЛОХО» – В АРМЯНСКОМ СТИЛЕ

№	Упражнение	ОМУ
1.	ИП – сомкнутая стойка, руки на пояс 1-2 – 2 приставных шага вправо 3 – шаг правой на месте, левую вперед вправо на пятку 4 – с поворотом на носке правой, левую в сторону на носок 5-8 – с левой ноги	Осанка прямая Можно чередовать с шагами: 1-4 – 4 шага с правой вперед, выполнить упражнение на счет 5-8
		

«МОТАЛОЧКА» В РУССКОМ СТИЛЕ

№	Упражнение	ОМУ
1.	ИП – стойка, руки на пояс 1 – правую вниз, голень назад 2 – правую вперед книзу 3 – перескочив на правую, левую вниз, голень назад 4 – левую вперед книзу	Осанка прямая Выполняется на месте, в повороте, в продвижении вперед или назад в сочетании с ходьбой и другими танцевальными движениями
		

«ПОДБИВКА» В РУССКОМ СТИЛЕ

№	Упражнение	ОМУ
1.	ИП – стойка на левой, правую в сторону книзу, руки на пояс 1 – приставляя правую к левой, шаг правой на месте 2 – шаг левой на месте 3 – шаг правой на месте 4 – левую в сторону книзу	Осанка прямая По мере усвоения выполнять вместо шага подскок с наклоном туловища, применять варианты выполнения на месте, в продвижении вперед или назад и в повороте на месте направо или налево
		

«ПРИСЯДКА» В РУССКОМ СТИЛЕ

№	Упражнение	ОМУ
1.	ИП – стойка, руки на пояс 1 – присед 2 – подскок на левой, правую вперед вправо на пятку 3 – приставляя правую в ИП, присед 4 – подскок на правой, левую вперед влево на пятку	Осанка прямая Колени «выворотно» Колени «выворотно»

«РОНД» В ВОСТОЧНОМ СТИЛЕ

№	Упражнение	ОМУ
1.	ИП – стойка на левой, согнув правую в сторону на носок, руки в стороны, предплечья вверх ладонями кверху 1-4 – круговые движения правым бедром наружу 5-8 – то же самое внутрь	Осанка прямая Движение начинать вверх в сторону Движение начинать в сторону вниз Упражнение выполнять на месте, в повороте направо или налево

«МАМБО» В ЛАТИНОАМЕРИКАНСКОМ СТИЛЕ

№	Упражнение	ОМУ
1.	ИП – стойка, руки на пояс 1 – шаг правой вперед 2 – шаг левой вперед 3 – шаг правой назад 4 – приставить левую	Осанка прямая Выполнять на месте, вперед, в сторону назад, в повороте на 90, 180, 360° или выполнять то же самое на два счета
		

«КОШЕЧКИ»

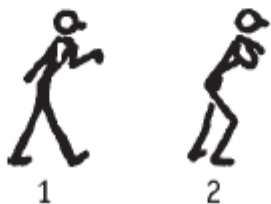
Все предлагаемые ниже упражнения можно сочетать между собой, а также с прыжками «па де ша» вперед и назад («кошачий прыжок»).


№	Упражнение	ОМУ
1.	<p>«Кошачья походка» ИП – III-я позиция ног 1 – шаг левой вперед, правую согнуть вперед на носок, левую руку вперед книзу, предплечье вперед, кисть вниз 2 – то же самое правой 1-4 – шаги с правой на носках в полуприседе, руки вниз, предплечья вперед кверху, кисть вниз</p>	<p>Осанка прямая Повторить счет 1-2 два раза Движения выполнять плавно</p> <p>Выполнить 4 маленьких шага Отведение рук в противоположную шагу сторону</p>
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>1</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>2</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>1-4</p> </div> </div>		

2.	<p>«Поглаживаем ушки» ИП – стойка ноги врозь 1-2 – полуприсед с полунаклоном вправо и наклоном головы вправо, правую руку в сторону книзу, предплечье вверх 3-4 – то же самое с левой руки</p>	<p>Осанка прямая Плавное движение кистью вниз-вверх ладонью вперед</p>
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>ИП</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>1-2</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>3-4</p> </div> </div>		

3.	<p>«Изображаем пушистый хвостик» ИП – стойка ноги врозь 1 – таз вправо, руки назад в стороны книзу 2 – таз влево, руки в стороны 3 – таз вправо, руки в стороны кверху 4 – руки через стороны в ИП</p>	<p>Осанка прямая Движения туловищем выполнять в полуприседе, плавно, сопровождая поворотом головы и пластичным движением рук</p>
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>ИП</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>1</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>2</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>4</p> </div> </div>		

4.	<p>«Поглаживаем хвостик» ИП – стойка ноги врозь 1-2 – полуприсед с поворотом направо и упором левой рукой о бедро, 2 круговых движения правой рукой в локтевом суставе внутрь назад 3-4 – то же самое с левой руки</p>	<p>Осанка прямая Движения выполнять плавно, сопровождая движение руки поворотом головы</p>
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>ИП</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>1-2</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>3-4</p> </div> </div>		

<p>5.</p>	<p>«Драчливая кошка» ИП – ОС 1 – шаг правой вперед, левую руку вперед книзу, предплечье вперед кверху, кисть вниз 2 – переступить левой сзади, правую руку согнуть вперед, кисть вниз, левую руку вниз 3 – шаг правой назад в ИП 4 – переступить левой на месте, левую руку в ИП</p>	<p>Осанка прямая Центр тяжести туловища перенести на правую ногу. Разгибание левой руки впереди Переступания выполнять с полунаклоном туловища вперед, имитируя, как царапается кошка Выполнять резко</p>
 <p>1 2</p>		

<p>6.</p>	<p>«Фыркающая кошка» ИП – стойка ноги врозь 1 – полуприсед на левой, правую вперед, голень вниз, руки в стороны, предплечья вверх, пальцы врозь вперед книзу 2 – ИП 3-4 – с другой ноги</p>	<p>Осанка прямая Выполнять резко</p>
 <p>1</p>		

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ КЛАССИЧЕСКОГО ЭКЗЕРСИСА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЕ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ УТГ-3

Задачи третьего года обучения:

1. Совершенствование пройденного в группе УТГ-2.
2. Совершенствование устойчивости, «апломб».
3. Совершенствование элементов экзерсиса: дубль батман тандю, дубль батман фондю, дубль батман фраппе, ронд де жамб ан леер.
4. Методика обучения подготовительных упражнений для выполнения пируэта. Из II, IV, V-й позиций в первой половине года обучения, выполнение у опоры во второй половине года обучения на середине.

5. Упражнения на середине: адажио – совершенствование элементов, гранд плие, томбе, пор де бра с растяжкой, позы аттетюд, тербушон. Изучение тан лие на 45° с подготовкой к пируэту в первой половине года обучения, с пируэтом во второй половине года обучения.

6. Совершенствование и методика обучения аллегро:

· Малая группа прыжков: глиссад, жете, ассамбле; выполнение прыжков с поворотом на 90° и на 180° соте, шажман де пье, эша-пе (во II половине года обучения).

· Средняя группа прыжков: методика обучения сиссон увер, фаи, сиссон томбе, суб-рисо.

· Большая группа прыжков: гранд жете, гранд па де ша, энтрелесе жете ранверсе.

Методика обучения поворотам (pirouettes):

Для выполнения качественного пируэта необходимо соблюдение следующих требований:

- Контроль за мышцами туловища (сохранять правильное положение осанки и головы).
- При выполнении поворота необходимо «держать точку», т. е. уметь удерживать взгляд на ориентире по направлению движения, поворачивая сначала голову, затем туловище.

При выполнении пируэта возможны следующие ошибки:

1. При наклоне головы вперед занимающийся будет ощущать потерю равновесия и падение вперед;
2. При наклоне головы назад занимающийся будет ощущать потерю равновесия и падение назад.

Чтобы исключить данные ошибки, необходимо научиться «держать точку».

Перед выполнением упражнений необходимо закрепить мышцы туловища, голову держать прямо, выбрав взглядом ориентир для поворота на уровне глаз. Выполняя поворот на каждые 90° , взгляд оставить на ориентире. При завершении поворота сначала повернуть голову в сторону ориентира и только потом туловище.

После освоения этого упражнения выполнять поворот на 180° , соблюдая все требования к «удержанию точки».

Подводящие упражнения:

1. Стойка на носках у станка или гимнастической стенки (с опорой или без нее).
2. Стоя лицом к опоре: стойка на левой, правая согнута в сторону (носок у колена). Научиться сохранять устойчивое положение тела без опоры руками.
3. Стоя правым боком к опоре в стойке на правой, левая согнута в сторону (носок у колена), сохранять устойчивое положение тела без опоры рукой.

4. Стоя левым боком к опоре в пятой позиции ног в полуприседе, правая рука в подготовительной позиции. Толчком двумя с взмахом правой руки в первую позицию, стойка на левой, правая согнута в сторону (носок у колена) стоять восемь счетов, удерживая равновесие, для чего балансировать, осуществляя контроль за мышцами туловища.

По мере усвоения предыдущих упражнений выполнять у станка без опоры (при необходимости осуществляя опору рукой), затем без опоры на середине. После чего выполнять упражнение № 4 в повороте, отталкиваясь рукой от опоры и соединяя руки в первой позиции. Чередую подготовку к пируэту с выполнением пируэта, затем на середине. Обучение производится как с правой, так и с левой ноги en dehors (наружу) и en dedans (внутрь).

Повороты

Можно выделить три основные группы поворотов: в смешанных упорах, седах, стойке на колене и т. п.; на двух ногах; на одной ноге. Ниже описываются наиболее часто применяемые повороты.

Повороты на одной ноге

Повороты на одной ноге могут быть одноименными, когда направление вращения совпадает с опорной ногой (на левой – налево, на правой – направо), и разноименными. В хореографии повороты на полу принято делить на малые и большие. В малых поворотах свободная нога согнута у щиколотки или у колена, в больших – отведена на 90°. В зависимости от положения, из которого выполняются малые и большие повороты, их можно подразделить на следующие группы: 1) повороты из II позиции; 2) из IV-й позиции; 3) из V-й позиции; 4) из равновесия на одной или двух ногах; 5) после поворота (поточные повороты – шэне).

Малые повороты (УТГ-3, I половина года обучения). Все малые повороты (одноименные и разноименные) независимо от того, из какого и.п. они выполняются, чаще всего начинаются с полуприседа, что облегчает возможность перехода на опорную ногу. При повороте с двух ног вращательное движение выполняется одновременно толчком двумя. Опорная нога упруго переходит на полупальцы (высокие). В конце поворота опорная нога переходит в полуприсед эластично, не расслабляясь и не раньше, чем пятка ее коснется пола, другая из согнутого положения одновременно опускается во II, IV позицию с пальцев на всю ступню. Переход при этом осуществляется мягко, исключая подпрыгивания и переступания. Руки из и.п. одна в I позиции, другая из II закрываются в I позицию. Мышцы туловища подтянуты, плечи опущены. Поворот головы такой же, что и при выполнении поворотов на двух ногах (см. «Повороты переступанием» группа НП-2). В целом, действие ног, рук, туловища и головы должно быть четким и согласованным.

Большие повороты (УТГ-3, II половина года обучения) выполняются на основе вертикальных, передних, боковых и задних равновесий на 180, 360° и более. Они так же, как и малые повороты, могут быть одноименными и разноименными и выполняться с различных подходов. Возможны непрерывное выполнение поворота в какой-либо позе или переход в малый поворот (сочетание большого и малого поворотов в одном вращательном движении за счет сгибания свободной ноги).

Все подходы к большим поворотам следует выполнять четко и уверенно, без предварительного поворота плеч в сторону, противоположную

предстоящему вращению. Толчок производится точно с перенесением центра тяжести тела на опорную ногу, с соразмеримым движением свободной ноги. Заканчивать большой поворот следует устойчивым и упругим опусканием пятки опорной ноги на пол.

Повороты кругом махом ноги вперед, назад представляют собой переход из вертикального равновесия (сзади) в вертикальное равновесие нога сзади (вперед). Отличительной особенностью поворота является маховое движение ногой. Поворот выполняется на высоких полупальцах точным выполнением маха вперед или назад, и осуществляется чет-

кий поворот туловища при фиксированном положении ноги, которая не отводится в сторону, а лишь разворачивается в тазобедренном суставе. Туловище сохраняет вертикальное положение, плечи опущены, голова прямо.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ЭКЗЕРСИСА ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Элемент	Сочетание
Деми плие (demi plie), гранд плие (grand plie)	Релеве, пор де бра, подготовка к пируэту в первой половине года, пируэт во второй половине года
Батман тандю (battement tendu)	С деми плие, батман жете, релеве, дубль батман тандю, подготовка к пируэту в первой половине года, пируэт во второй половине
Батман жете (battement jete)	Деми плие, батман тандю, пикке, пуанте, пти, балансуа, подготовка к пируэту, пируэт
Ронд де жамб пар тер (rond de jamb par terre)	Деми ронд, деми плие, пор де бра, томбе, батман сотеню, подготовка к пируэту в первой половине года, пируэт во второй половине года)
Батман тандю сотеню (battement sotenu)	Банман тандю, ронд де жамб пар тер, пор де бра, томбе, подготовка к пируэту в первой половине года, пируэт во второй половине года

Урок хореографии в многолетней подготовке спортсменов 104

Элемент	Сочетание
Батман фондю (battement fondu)	Дубль батман фондю, батман сотеню, томбе, подготовка к пируэту в первой половине года, пируэт во второй половине года
Батман фραπε (battement frappe)	Батман тандю, дубль батман фραπε в позы в положение на носок и книзу крестом, пти, ботю, томбе, подготовка к пируэту в первой половине года, пируэт во второй половине года.
Ронд де жамб ан леер (rond de jamb en l'air)	В деми плие, андеор, андедан, в позы в положение на носок и книзу, деми ронд, томбе, подготовка к пируэту, к первой половине года, пируэт во второй половине года
Батман девелопе (battement developpe)	Гранд плие, дегаже, пор де бра с растяжкой, релевелянт, ронд, томбе, равновесия с захватом и без захвата, аттетюд и тербушон, элементы ИВС, подготовка к пируэту в первой половине года, пируэт во второй половине года
Гранд батман (grand battement)	Батман тандю, батман жете, пикке, пуанте, балансуа, томбе, гранд ронд де жамб, равновесия с захватом, элементы ИВС, (стойка на руках, переворот вперед, назад, в сторону, с прыжками: соте, шажман де пье, глиссад, ассамбле, жете, сиссон фуэте, сиссон ферме, ентрелесе и т. д. Подготовка к пируэту, пируэт
<p><i>Примечание:</i> Некоторые элементы экзерсиса необходимо начинать с сочетающегося, например, батман фондю в сочетании с батман сотеню: 1-4 – батман сотеню вперед, 5-8 – дубль батман фондю.</p>	

Примечание: Некоторые элементы экзерсиса необходимо начинать с сочетающегося, например, батман фондю в сочетании с батман сотеню: 1–4 – батман сотеню вперед, 5–8 – дубль батман фондю.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ


РАЗНОВИДНОСТИ «ВЕРЕВОЧКИ» В РУССКОМ СТИЛЕ


1.	<p>«Веревочка» с переступанием ИП – III-я позиция ног, руки на пояс 1 – подскок на левой, правую согнуть в сторону, руки вперед ладонями вверх 2 – опуская правую, подскок на ней, левую согнуть в сторону, руки в стороны 3 – счет 1 4 – опуская правую, переступить на нее, левой переступить впереди на носок с поворотом направо, правую руку вверх, левую руку на пояс</p>	<p>Осанка прямая «Выворотно» Носок у колена</p> <p>«Выворотно» Носок у колена</p> <p>Выполнять переступание на носок или на пятку</p>

2.	<p>«Веревочка» в повороте ИП – III-я позиция ног, руки на пояс 1 – с поворотом направо подскок на левой, правую согнуть в сторону, руки вперед ладонями вверх 2 – опуская правую, двойной удар носком о пол, руки в стороны 3 – с поворотом направо переступить на левую в полуприседе 4 – повернуться направо в ИП</p>	<p>Осанка прямая «Выворотно» Носок у колена</p> <p>Двойной удар выполнять быстро</p>


ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ В ВЕНГЕРСКОМ СТИЛЕ

1.	«Ключ №1» ИП – сомкнутая стойка, руки на пояс 1 – правую вниз в сторону, голень наружу книзу 2 – разгибая правую, прыжок вправо в ИП	Осанка прямая Колени сомкнуты Выполнять поочередно с правой, с левой по одному или два раза
		

2.	<p>«Ключ №2» ИП – ОС 1 – скрестная стойка, ноги врозь в полуприседе, руки вниз внутрь скрестно, правая сверху 2 – носки вместе, пятки врозь, руки в стороны книзу ладонями вверх 3 – стойка, левая рука на пояс, правая вверх с поворотом кисти внутрь назад 4 – пауза</p>	<p>Осанка прямая С поворотом на носках Колени сомкнуты С поворотом на носках Поворот головы влево, с наклоном назад</p>
		

3.	<p>«Ключ №3» ИП – полуприсед с полунаклоном вперед, руки за спину 1 – полукруг правой наружу 2 – прыжок в ИП</p>	<p>Осанка прямая, голова прямо Выполнять скользящим движением в положении на носок или вперед книзу поочередно по одному или по два раза с каждой ноги, а также в повороте на 90° или завершать движение, выполняя «Ключ №1»</p>
		

4.	<p>«Пассе» ИП – стойка, руки на пояс 1 – правую согнуть в сторону 2 – ИП 3 – правую согнуть вперед 4 – ИП 5 – правую согнуть в сторону 6 – согнуть правую вперед влево 7 – согнуть правую в сторону 8 – ИП</p>	<p>Осанка прямая Носок у колена Носок у колена Носок у колена Носок у колена</p>
		

5.	<p>ИП – ОС 1 – с прыжка вверх вправо стойка на левом колене с поворотом направо, правую руку вверх с поворотом ладони назад, левую руку на пояс 2 – перескочить в стойку на правое колено с поворотом налево, левую руку вверх с поворотом ладони назад, правую руку на пояс 3 – счет 1 4 – ИП</p>	<p>Осанка прямая Толчком двумя Поворот головы направо Поворот головы налево</p>
		

<p>6.</p>	<p>ИП – ОС 1-2 – шаг галопа в повороте направо, руки на пояс 3 – стойка на левом колене, правую руку за голову, левую руку на пояс 4 – ИП</p>	<p>Осанка прямая Выполнять с толчком и широким шагом правой, в прыжке соединить ноги Сохранять прямой угол в ногах, точное положение рук Поворот головы направо То же самое в другую сторону</p>
<p>7.</p>	<p>«Девелопе» ИП – ОС 1 – согнуть правую в сторону, правую руку вперед, левую руку на пояс 2 – полуприсед на левой с полунаклоном назад, разгибая правую вперед, правую руку вверх назад 3 – двойной удар пяткой о пол (или соскок на левой) 4 – ИП</p>	<p>Осанка прямая Носок у колена «выворотно» Поворот головы налево Двойной удар выполнять быстро Выполнять по одному, по два раза с одной ноги или поочередно, на счет 4 переступая на другую ногу</p>

<p>8.</p>	<p>«Девелопе» в продвижении вперед ИП – ОС 1 – шаг правой вперед, правую руку вперед 2 – шаг левой вперед, правую руку вперед в сторону 3 – шаг правой вперед, согнуть левую в сторону, правую руку в сторону 4 – с подскоком в полуприседе на левой, правую вперед, правую руку вверх назад</p>	<p>Осанка прямая Широкий шаг с носка Колено «выворотно», носок у колена С полунаклоном назад разогнуть ногу</p>

Урок хореографии в многолетней подготовке спортсменов

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ КЛАССИЧЕСКОГО ЭКЗЕРСИСА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЕ ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ УТГ-4

Задачи хореографической подготовки в учебно-тренировочной группе четвертого года обучения УТГ-4:

1. Совершенствование пройденного в группе УТГ-3.
2. Методика обучения пируэта на 540° , 720° у опоры и на середине.
3. Методика обучения элементам экзерсиса на полупальцах (п/п).
4. Совершенствование пластики и координации движений в сочетании с элементами ИВС.
5. Методика обучения тан лие на 90° в первой половине года обучения, с пируэтом на 540° , 720° во второй половине года обучения.
6. Методика обучения выполнения элементов экзерсиса на середине в повороте на 90° , 180° , 360° – турляян. Элементы: батман тандю, батман жете, ронд де жамб пар тер, батман фондю, батман фраппе, гранд батман, позы тербушон, аттетюд, равновесие с захватом и без захвата. Турляян – выполнение элементов экзерсиса в повороте на носке опорной ноги с фиксацией пятки после поворота.
7. Методика обучения хореографическим прыжкам в повороте на 360° (ан турнан): соте, шажман де пье, эшапе, сиссон увер, сиссон томбе.
8. Составление этюдов (части вольных упражнений и композиций).

Рекомендуемые упражнения у опоры и их сочетания

Элемент	Сочетание
Демиплие (demi plie), грандплие (grand plie)	батман тандю, пассе пар тер, демиронд, пор де бра, пируэт на 540° , 720°
Батман тандю (battement tendu)	в демиплие, дегаже, пассе пар тер, дубль батман тандю, батман жете, демиронд, пируэт на 540° , 720°
Батман жете (battement jete)	на п/п с демиплие и в демиплие, батман тандю, дегаже, балансуа, пти, пикке, пуанте, томбе, пируэт на 540° , 720° .

Элемент	Сочетание
Ронд де жамб пар тер (rond de jamb par terre)	пассе пар тер, в деми плие, ронд, томбе, батман сотеню, пор де бра с растяжкой, ронд де жамб ан леер, пируэт на 540°, 720°
Батман сотеню (battement sotenu)	батман тандю, ронд де жамб пар тер, томбе, пор де бра, ронд де жамб ан леер, пируэт на 540°, 720°
Батман фондю (battement fondu)	батман тандю, на п/п, дубль батман фондю, батман сотеню на 90°, томбе, пируэт на 540°, 720°, пируэт с рондом
Батман фраппе (battement frappe)	на п/п, дубль батман фраппе в деми плие в позы в положение на носок или книзу, пти, ботю, томбе, пируэт на 540°, 720°
Ронд де жамб ан леер (rond de jamb en l'air)	на п/п, в деми плие в позы в положение на носок или книзу, деми ронд, дубль ронд, томбе, пируэт на 540°, 720°, адажио
Батман девелопе (battement developpe)	на п/п, деми и гранд плие, деми и ронд, дегаже, релевелянт, позы: тербушон, аттетюд, пор де бра, равновесия с захватом и без, пируэт на 540°, 720°, турлян
Гранд батман (grand battement)	с п/п и на п/п, деми плие, батман тандю, батман жете, пике, пуанте, бальянэ, балансуа, томбе, гранд ронд де жамб, равновесие с захватом. Элементы ИВС (стойка на руках, переворот вперед, назад, в сторону, смешанные упоры). С прыжками: соте, шажман де пье, глиссад, ассамбле, жете соте, сиссон фузте, сиссон ферме, сиссон увер, энтрелесе, бедуинский, пируэт на 540°, 720°
Рекомендуемые сочетания элементов дают возможность сократить время разминки, а также развивают координацию движений, память и логическое мышление	

Рекомендуемые сочетания элементов дают возможность сократить время разминки, а также развивают координацию движений, память и логическое мышление

Упражнения на середине

Методика обучения выполнения тан лие на 90° в первой половине года обучения, с пируэтом на 540°, 720° во второй половине года обучения

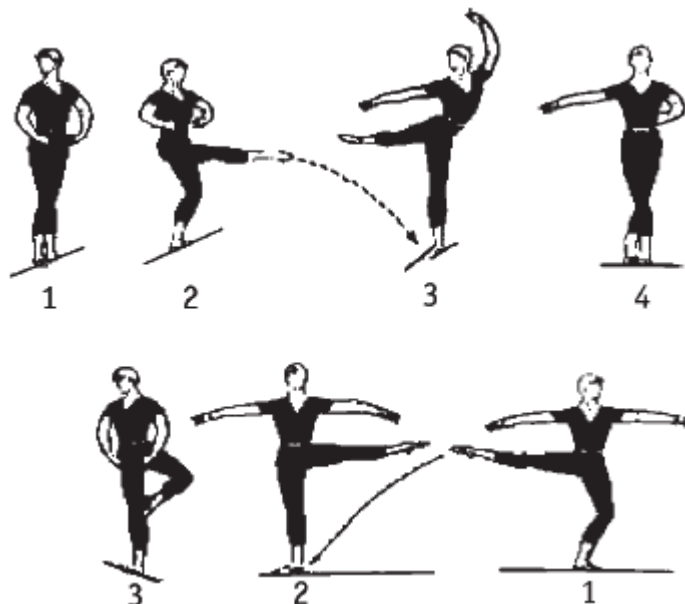
Методика обучения элементам экзерсиса – турлян с поворотом на 180°. Методика обучения хореографическим прыжкам средней группы в повороте на 360° (ан турнан): соте, шажман де пье, эшапе, сиссон увер, сиссон томбе.

Temps lie на 90°

Данный вид упражнения отличается от рассмотренного выше тем, что вместо скользящего отведения ноги выполняется *battement developpe* с *demi-plie*.

Исходное положение – V-я позиция, правая нога впереди, в полповорота направо. Сначала правая выполняет *battement developpe* вперед с одновременным *demi-plie* на левой.

Затем выполняется *pas degage* с широким поступательным движением вперед на всю ступню через вытянутые полупальцы и фиксируется *attitude croisee* назад. Разгибая левую (через батман тандю), приставить назад в V-ю позицию с поворотом направо (*en face*).



Руки при выполнении *battement developpe* поднимаются в I-ю позицию. Во время *pas degage* правая рука отводится во II-ю позицию, левая – в III-ю; во время возвращения левой ноги в V-ю позицию правая рука остается во II-й позиции, левая опускается в I-ю.

Поворот головы сопровождается движением рук.

Battement developpe правой в сторону в *demi-plie* на левой. Затем *pas degage* с широким поступательным движением в сторону на всю ступню через вытянутые пальцы, и фиксации положения ноги на 90°. Левая нога сгибается в положение «у колена» с поворотом направо. После этого все упражнение выполняется с другой ноги.

Данное упражнение выполняется назад по той же схеме.

Изучается *temps lie* на 90° медленно, на два музыкальных такта в 4/4: 1/4 – сгибание ноги в положение «у колена», 1/4 – *battement developpe*, 1/4 – *pas degage*, 1/4 – фиксация позы. Затем: 1/4 – опускание левой ноги в V-ю позицию и сгибание правой в положение «у колена», 1/4 – *battement developpe*, 1/4 – *pas degage*, 1/4 – фиксация позы и т. д.


Когда *temps lie* на 90° будет хорошо усвоено в медленном темпе, можно приступить к выполнению в более быстром темпе.

При изучении *temps lie* на 90° необходимо добиваться предельной слитности, точности и апломба движения, что воспитывает у занимающихся чувство пластичности и законченности формы, которая затем будет необходима в более сложных и трудных формах движения. В этом заключается назначение и ценность данного учебного материала.


В дальнейшем в группах СС и ВСМ *temps lie* на 90° выполнять на полупальцах. В этом случае все, кроме *demi-plie* и *battement developpe*, выполняется на высоких полупальцах.



РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ В ИСПАНСКОМ СТИЛЕ

№	Упражнение	ОМУ
1.	<p>«Дробные выстукивания» ИП – сомкнутая стойка в полуприседе на носках, руки вперед, кисти вниз 1 – правую пятку на пол 2 – опуская левую пятку на пол, правую на носок 3 – опуская правую пятку на пол, левую на носок 4 – пауза</p>	<p>Осанка прямая, выполнять у опоры лицом, боком к опоре на середине. После усвоения упражнения выполнять счет 1-2 быстро, 3-4 медленно Упражнение можно выполнять с различным положением рук: 1) руки вниз, предплечья вперед; 2) руки вверх внутрь, ладонями наружу; 3) левую руку вперед, правую руку вверх, кисти вниз; 4) руки вперед, предплечья скрестно вверх, правая рука перед левой, ладонями назад</p>
 <p style="text-align: center;">ИП 1 2 3 4</p>		

2.	<p>ИП – сомкнутая стойка в полуприседе с поворотом налево, правую руку вперед, кисть вниз, левую руку за спину ладонью вниз</p> <p>1 – шаг правой вперед в выпад, левую назад на носок</p> <p>2 – шаг левой вперед в выпад, правую назад на носок</p> <p>3 – счет 1</p> <p>4 – прыжок на две в полуприседе, руки вверх внутрь ладонями наружу</p>	<p>Осанка прямая</p> <p>Скольльзящий длинный шаг</p> <p>Скольльзящий длинный шаг</p> <p>Толчком двумя</p>
		

3.	<p>ИП – стойка на носках, упор ладонью левой рукой за спиной, правую руку вверх, пальцы врозь внутрь</p> <p>1 – широким шагом в сторону, выпад правой в сторону, левую в сторону на носок, правую руку через сторону влево вниз вверх ладонью</p> <p>2 – прыжок вправо в ИП</p>	<p>Осанка прямая</p> <p>Наклон туловища и поворот головы влево</p> <p>Выполнять быстро круговое движение рукой</p> <p>Выполнять в каждую сторону по два раза или поочередно по одному разу</p>
		

<p>4. ИП – стойка, руки перед грудью скрестно, правая перед левой 1 – шаг правой вперед в полуприсед, левую в сторону книзу, правую руку вверх в сторону, левую руку в сторону книзу 2 – поворот кругом на правой 3-4 – то же самое с поворотом налево</p>	<p>Осанка прямая Взмах рук Наклон туловища и поворот головы влево Толчком опорной ноги Сохраняя положение туловища как в счете 1 Выполнять поворот на 360 или 720° и в сочетании с другими движениями</p>
 <p style="text-align: center;">ИП</p>	 <p style="text-align: center;">1</p>

<p>5. ИП – стойка в полуприседе, руки вниз, предплечья вперед ладонями вверх 1 – шаг правой вперед с полунаклоном назад, правую руку вперед ладонью вниз, упор левой рукой за спиной ладонью вниз 2 – шаг левой вперед 3 – захлест правой голенью вперед с наклоном назад, взмах руками в III-ю позицию 4 – ИП</p>	<p>Осанка прямая Длинный шаг Не меняя положение туловища и рук Скользящим движением стопой</p>
   	

<p>6.</p>	<p>ИП – стойка, правая рука в III-й позиции, левая рука на поясе ладонью вниз 1 – скрестный шаг правой вперед в полуприсед, левую согнуть на щиколотке сзади, правую руку вниз 2 – разгибая левую, стойка на носке, взмах правой в сторону назад 3 – поворот направо, левую назад, голень влево, взмах руками через сторону вверх 4 – правую через «пассе» в ИП</p>	<p>Осанка прямая Центр тяжести перенести на правую Сохраняя равновесие Полунаклон туловища назад влево</p>
<p>7.</p>	<p>ИП – сомкнутая стойка в полуприседе, правая рука вперед, левая рука за спину ладонью вниз 1-2 – поворот направо в стойке на носках, руки в I-й позиции 3 – выпад правой в сторону с наклоном влево, левую в сторону на носок, правую руку вверх в сторону, кисть вниз, левой рукой упор о бедро 4 – прыжок в ИП</p>	<p>Осанка прямая Скользящим движением Поворот головы влево Прыжок на две</p>

8.	<p>ИП – ОС</p> <p>1 – шаг правой скрестно перед носком левой с поворотом направо, левая рука в подготовительной позиции, правая рука в III-й позиции</p> <p>2 – переступить сзади левой, руки в I-й позиции</p> <p>3 – переступить впереди левой, правую руку в подготовительную позицию, левую руку в III-ю позицию</p> <p>4 – пауза</p> <p>5-7 – то же самое с левой</p> <p>8 – ИП</p>	<p>Осанка прямая</p> <p>Смена положения рук</p> <p>Сохранять позицию рук с поворотом туловища и головы направо</p> <p>Выполнять на месте, в повороте на каждые 90° и в продвижении вперед широкими шагами</p>
		

9.	<p>9. ИП – стойка, левая рука на пояс ладонью вниз, правая рука вперед</p> <p>1-2 – поворот направо в стойке на носках, руки в I-й позиции</p> <p>3 – выпад правой в сторону, левую в сторону на носок, правую руку вверх в сторону, левую руку на пояс ладонью вниз</p> <p>4 – ИП</p> <p>5-8 – перекидной прыжок</p>	<p>Осанка прямая</p> <p>Руки на пояс</p> <p>Скольльзящим движением</p> <p>Скольльзящим движением приставить левую ногу к правой</p> <p>Выполнять в выпад, в стойку на колено или в ИП</p>
		

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ КЛАССИЧЕСКОГО ЭКЗЕРСИСА В УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ СС И ВСМ

Задачи хореографической подготовки:

1. Совершенствование экзерсиса на полупальцах у опоры, на середине и с элементами ИВС.
2. Совершенствование техники турлянь и поворотов (пируэтов) на 720° , 1080° (у опоры и на середине с элементами ИВС).
3. Тан лие на 90° и выше, на полупальцах, с пируэтом на 720° , 1080° .
4. Совершенствование техники выполнения хореографических прыжков; составление прыжковых связок с элементами ИВС.
5. Совершенствование хореографической подготовки, координации, пластики, выразительности и эмоциональности выполнения движений. Изучение современных стилей: модерн, джаз, хип-хоп, рэп, рок-н-ролл, брейк.
6. Составление этюдов (части вольных упражнений и композиций).

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ АКРОБАТИКИ И ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ 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 вперед).
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 или 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 раскрытием и без раскрытия 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.
11. Твист-кувырок (с места, прыжком вверх, назад с поворотом на 180°, твист-кувырок, согнувшись, рондат-твист-кувырок, фляк-твист-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. Перекидка через 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).

Курбеты:

1. Курбет в шпагат.
2. Курбет в равновесие.

3. Курбет на спину.
4. Курбет в стойку на голове.
5. Курбет в стойку с перекатом.
6. 2 курбета в стойку.
7. Курбет с поворотом на 180°.
8. Курбет с пируэтом на 360°.

Стойки:

1. Стойка на лопатках с опорой на руки под спину.
2. Стойка на лопатках (руки на полу).
3. Стойка на лопатках (руки вдоль тела).
4. Стойка на лопатках наклонно под углом 45° согнув ноги.
5. Стойка на голове.
6. Стойка на предплечьях.
7. Стойка в полушпагате.
8. Стойка на руках в полушпагате, шпагатом.
9. Стойка на груди.
10. Стойка на предплечьях шпагатом.
11. Стойка на предплечьях кольцом одной.
12. Стойка на предплечьях кольцом двумя.
13. Стойка на руках шпагатом, кольцом одной, двумя.
14. Стойка с прогибанием (мексиканка) (с отведением и без отведения плеч).
15. Стойка углом с прогибанием в груди (стульчик или в горизонтальном положении).
16. Стойка на руке (ноги вместе), свободная рука в сторону.
17. Стойка на руке, ноги врозь.
18. Стойка на руке с прижатой рукой.
19. Стойка на руке флагом.
20. Стойка на руке флагом ноги врозь.
21. Стойка кувыркком, перекатом, колесом, толчком, силой из стойки на голове.
22. Повороты в стойке на 180, 360, 540, 720°.

Рекомендуемые группы элементов художественной гимнастики:

1. Гибкость и волны.
2. Повороты.
3. Равновесия.
4. Прыжки.

Из каждой группы применяются те элементы, которые соответствуют году обучения по правилам классификационной программы, а именно группам сложности А, В, С, D, Е.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИМ ПРЫЖКАМ СТУДЕНТОВ КАФЕДРЫ ГИМНАСТИКИ

Мы знаем, что эффективность воздействия классического танца зависит от правильной техники выполнения. Если упражнение выполняется технически неграмотно, то «коэффициент полезного действия» уменьшается, поэтому тренер-хореограф должен хорошо разбираться в технике выполнения, методике обучения элементам хореографии. Подготовительные упражнения являются основным средством хореографической подготовки на этапе отбора и начальной подготовки, затем по мере освоения сложных упражнений они несут вспомогательную функцию. В уроке простые упражнения чаще всего выполняются в различных сочетаниях друг с другом, а также с элементами ИВС: равновесиями, поворотами, прыжками, элементами акробатики, движениями свободной пластики и т. д. К основным упражнениям хореографии относятся движения, разучивание которых связано с формированием сложного двигательного навыка, развитием специальных физических качеств. К ним относятся равновесия, повороты, прыжки.

Выполнение хореографических прыжков требует особой подготовки, т. е. наличие гибкости, амплитудного выполнения взмахов, умения сохранять правильную осанку и уметь координировать движения рук и ног.

При обучении можно выполнять подводящие упражнения у опоры и на середине, в том числе с применением гимнастического оборудования: мостика, скамейки, стенки, батута, колец, перекладины, брусьев.

КЛАССИФИКАЦИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ ПРЫЖКОВ И СТАДИИ ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ

Малая группа	Средняя группа	Большая группа
saute (соте), jete (жете), changement de pied (шажман де пье), echarpe (эшапе), glissade (глиссад), assamble (ассамбле) emboitte (амбуате), pas de basque (па де баск), sissonne simple (сиссон симпл)	faillе (фай), cabriole (кабриоль), revoltade (револьтад), pa de chat (па де ша) Группа sissonne (сиссоне) sissonne foute (сиссон фуэте) sissonne fermee (сиссон ферме) sissonne ouverte (сиссон увер) sissonne tombee (сиссон томбе) sissonne fondu (сиссон фондю) sissonne soubresaut (сиссон субресо) sout de basque (сотбаск)	jete (жете) jete renverse (жете ренверсе) grand jete (гранд жете) jete en tournant (жете антурнан) jete entrelese (жете энтрелесе) pa de chat (па де ша) а также прыжки, при выполнении которых есть возможность выполнения с большой амплитудой

Все хореографические прыжки можно подразделить на определенные группы в зависимости от амплитуды, выполнения на месте, в продвижении, в повороте, прыжки с двух ног на две, с двух ног на одну, с одной ноги на одну.

Некоторые прыжки, относящиеся к определенной группе, могут выполняться как с малой, так и с большой амплитудой. Например, эшапе, револьтад, кабриоль, па де ша и т. д.

Прыжки классического танца подразделяются на пять групп.



На схеме показаны основные виды прыжков. Простейшие из них – подскоки, для которых характерна малая высота выполнения и небольшая амплитуда движений. Содержат в себе общие структурно-технические элементы, позволяющие выделить несколько характерных стадий: подготовительную, основную, стадию реализации, завершающую стадию.



Подготовительная стадия, которая состоит из трех фаз: 1-я – разбег, 2-я – наскок с замахом ноги или с места – замах, 3-я – амортизация, в прыжках с места – полуприсед, в котором частично гасится ранее полученное движение за счет напряженного опускания с носка на всю стопу и сгибания ног в коленном и тазобедренном суставах.

Основная стадия:

4-ая фаза – отталкивание

5-ая фаза – отрыв от опоры **Стадия реализации:**

6-ая фаза – формообразующее действие

7-ая фаза – фиксация позы **Завершающая стадия:**

8-ая фаза – подготовка к приземлению

9-ая фаза – амортизация

10-ая фаза – связующая и корректирующая действия

ГРУППЫ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ ПРЫЖКОВ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ В СООТВЕТСТВИИ С СОВРЕМЕННЫМИ ТРЕБОВАНИЯМИ КЛАССИФИКАЦИОННЫХ ПРОГРАММ

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 I-й, II-й, III-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 I-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 ноги 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

Толчком одной и махом другой (прямой или согнутой) *вперед, в сторону, назад с приземлением на две ноги* (выполняются на месте и с продвижением). Данные прыжки редко включаются в вольные упражнения как самостоятельные. Значительно чаще они встречаются в комбинациях на бревне. Однако как хорошее средство для развития прыгучести их часто применяют на уроках хореографии.

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 малые: 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, а также на бревне и является профилирующим для освоения ряда разновидностей его. 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, разномыменно. 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».**

Прыжок шагом сгибая, и разгибая ногу. По структуре состоит из двух прыжков: касаясь и шагом. В полете согнутая нога разгибается до положения шпагата. Разгибание ноги должно быть от колена, бедро не опускается. К разновидностям прыжка относятся: прыжок шагом, сгибая и разгибая ногу кольцом, в сторону, с поворотом на 90, 180°.

Прыжок со сменой ног впереди. Выполняется толчком одной и махом другой вперед, в фазе полета происходит смена ног, приземление осуществляется на маховую ногу. Возможно выполнение прыжка с согнутыми, прямыми ногами, сгибая и разгибая ногу (поочередно обе

ноги); с прямой осанкой, с наклоном вперед; с места, с разбега, с продвижением вперед, назад; с поворотом на 90, 180, 360° и более.

Прыжок со сменой ног сзади. Толчком одной и махом другой назад выполняется смена ног (в фазе полета), и приземление осуществляется на маховую ногу. Возможно выполнение прыжка с прямыми, согнутыми ногами, кольцом одной, поочередно двумя, на месте, с продвижением вперед, назад, с места, с разбега, с поворотом на 90, 180, 360°.

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. Полуприсед 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 четким поворотом туловища, облегчающим мах ногой в «кольцо».

На базе разноименного перекидного прыжка возможно выполнение перекидного прыжка, сгибая и разгибая толчковую, сгибая и разгибая маховую ногу, 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.

Прыжки с одной ноги на ту же ногу

По числу возможных вариантов прыжки с одной ноги на ту же ногу не уступают прыжкам с одной ноги на другую. Первые можно разделить на следующие подгруппы: прыжки толчком одной и махом другой в любом направлении; прыжки с промахом ноги; подбивные прыжки.

Открытый прыжок выполняется толчком одной и махом другой назад, приземление – на толчковую ногу. Прыжок следует выполнять на большой высоте, с разведением ног на 150–160°. Он часто применяется как самостоятельный в вольных упражнениях и в комбинациях на бревне. В зависимости от расположения звеньев тела в пространстве прыжок может приобретать различную форму и эмоциональную окраску (например, открытый прыжок «кольцом», в атлетике, с поворотом).

Прыжок толчком одной и махом другой вперед (приземление – на толчковую). Толчок должен выполняться вертикально вверх, одновременно выполняется мах свободной ногой вперед. В основной форме редко на толчковую ногу), так же, как и предыдущее дви-

жение, чаще является подготовительным для освоения более сложных прыжков и выполняется с широким разведением ног, с полунаклоном в сторону толчковой ноги.

Прыжок «кольцом» толчком одной и махом другой вперед (с приземлением на толчковую). Выполнение прыжка требует известной 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».

Прыжок толчком одной и махом другой вперед (назад) с поворотом кругом. Базой для освоения данных прыжков является поворот кругом махом ноги вперед (назад). Поворот туловища выполняется в конце махового движения, в высшей точке вылета. Возможны различные модификации: с фиксацией равновесия в момент приземления, касаясь (сгибая толчковую) во второй части вылета, касаясь «кольцом» и др.

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.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КЛАССИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ

Малая группа прыжков

Основные термины (франц. язык)	Транскрипция на русском языке	Основные понятия	Гимнастическая терминология
1. Saute	соте	«прыжок»	Фиксированный прыжок вверх по всем позициям
2. Changement de pied	шажман де пье	«перемена ног»	Прыжок вверх со сменой ноги в V-й позиции
3. Echappe	эшапе	«раскрытый»	Фиксированный прыжок из V-й позиции во II-ю в полуприседе и из II-й позиции в V-ю в полуприседе
4. Glissade	глиссад	«скользящий»	Из V-й позиции прыжок в V-ю со скользящим продвижением вперед, в сторону, назад
5. Jete	жете	«бросок»	Взмах правой в сторону книзу с подскоком на левой, приземляясь в полуприсед, левую в положение сзади на щиколотке
6. Pas de basque	па де баск	«шаг басков»	Прыжок из V-й позиции в V-ую скольжением по дуге
7. Assamble	ассамбле	«собирающий»	Из V-й позиции взмах правой в сторону книзу, прыжок вверх с приземлением в полуприсед в V-й позиции
8. Emboitte	амбуате	«плотно соединять, охватывать»	Прыжки в повороте на 180° со сменой положения ног впереди на щиколотке, прыжки со сменой положения ног вперед книзу голень вперед внутрь

Средняя группа прыжков.

Основные термины (франц. язык)	Транскрипция на русском языке	Основные понятия	Гимнастическая терминология
1. Sissonne simple	сиссон симпл	«простой»	Из III-й или V-й позиции ног шагом правой прыжок вперед в вертикальное равновесие. То же с левой ноги
2. Sissonne ferme	сиссон ферме	«закрытый»	Из V-й позиции толчком 2-мя прыжок вперед в вертикальное равновесие с приземлением в V-ую позицию ног
3. Sissonne ouverte	сиссон увер	«открытый»	ИП-V-я позиция ног, прыжок вверх с одновременным раскрытием ноги через положение носок у колена в возвращении в ИП прыжком в «ассамбле»
4. Sissonne tombee	сиссон томбе	«падающий»	ИП-V-я позиция ног прыжок вверх с приземлением в выпад в любом направлении и возвращением в ИП прыжком «ассамбле»
5. Sissonne fouter	сиссон фузте	«отхлест»	ИП-III, V-я позиция ног шагом левой вперед с поворотом на 180°
6. Entrelese	энтрелесе	«перекидной»	Шагом левой вперед взмах правой вперед, перескочив на правую с поворотом на 180° взмах левой назад
7. Revoltade	револьтат	«взрывной»	Стойка на левой, правую вперед (или вперед книзу) толчком левой прыжок через ногу с поворотом на 180°

Большая группа прыжков

Основные термины (франц. язык)	Транскрипция на русском языке	Основные понятия	Гимнастическая терминология
1. Grand jete	гранд жете	большой прыжок	Из III-й или V-й позиции ног шагом и взмахом правой вперед и левой назад прыжок в шпагат
2. Jete en tournant	жете ан турнан	прыжок в шпагат с поворотом на 360°	Шагом правой в сторону поворот направо на 360° с одновременным прыжком в шпагат с поочередным приземлением
3. Soubresat	субрисо	затяжной прыжок	Фиксированный прыжок вверх прогнувшись в V-й позиции
4. Jete renverse	жете ренверсе	прыжок в шпагат по дуге	Стойка на левой, правую сзади на щиколотке, подскакив с левой, опуская правую шаг назад с поворотом на 90° направо, доворачиваясь, шаг левой вперед, прыжок в шпагат на правую ногу
5. Saut de basque	сотбаск	прыжок басков	Шагом левой вперед с взмахом правой вперед, опускаясь на правую в повороте на 180°, левую согнуть, носок на щиколотке
6. Foute	фуэте	прыжок с поворотом на 180°, «отхлест»	Шагом левой вперед, взмах правой вперед, взмах руками вверх, поворот на 180°, в равновесие в полуприседе

МЕТОДИКА ПОЭТАПНОГО ОБУЧЕНИЯ КЛАССИЧЕСКИМ ПРЫЖКАМ

Методика обучения заключается в рассказе, показе, изучении подводящих упражнений (выполнение у опоры), по необходимости с помощью товарища или преподавателя и по степени усвоения – самостоятельно.

Дозировка 8-16 раз в зависимости от темпа и задач урока.

Этапы обучения:

1. Подводящие упражнения;
2. Работа над техникой отталкивания, фазой полета и приземлением;
3. Работа над амплитудой и выразительностью;
4. Совершенствование техники выполнения.

МАЛАЯ ГРУППА ПРЫЖКОВ

Прыжки разучиваются лицом к опоре при выполнении прыжка в сторону, боком к опоре при выполнении прыжка вперед и назад. По мере усвоения выполняются на середине по трем направлениям – вперед, в сторону, назад; затем в повороте на 90°, 180°, 360° и в сочетании с различными элементами экзерсиса и элементами ИВС. При обучении выполняются в медленном темпе, затем темп ускоряется, и по мере усвоения прыжок выполняется на середине. Следить за осанкой, за фазой приземления и фиксацией стопы на полу. Руки во время прыжков из подготовительной позиции поднимаются в I-ю позицию, затем в III-ю и опускаются через II-ю позицию в подготовительную.

SAUTE (COTE)

ПРЫЖОК С ДВУХ НОГ НА ДВЕ. ВЫПОЛНЯЕТСЯ ПО ВСЕМ ПОЗИЦИЯМ НОГ

Упражнение	ОМУ
ИП — I-я позиция ног в полуприседе И — прыжок вверх 1 — полуприсед в ИП	Осанка прямая, руки в подготовительной позиции Толчком двумя прыжок вверх с фиксацией позиции ног Приземление на носки с мягким опусканием на всю стопу в полуприседе. Встать, закрепить осанку
	

Обучение производится лицом к опоре, толчком ногами и толчком руками от рейки, выполнять затажной прыжок вверх с подтянутыми мышцами туловища и ног, затем по мере усвоения выполняется на середине.

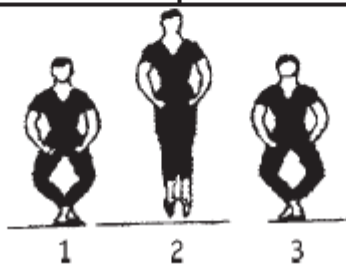
Подводящие упражнения: ИП – I, II, V позиции ног

№	Упражнение	ОМУ
1.	Релеве 1 — стойка на носках 2 — ИП	Осанка прямая, мышцы туловища подтянуты

№	Упражнение	ОМУ
2.	Деме плие, релеве 1 — полуприсед 2 — стойка на носках 3 — фиксировать стойку 4 — счет 1	Осанка прямая Фиксировать прямые ноги Мышцы туловища не расслаблять
3.	Имитация прыжка cote 1 — полуприсед 2 — толчок двумя 3 — прыжок вверх 4 — ИП	Осанка прямая, колени «выворотно» Прямые ноги зафиксировать в позиции Приземление на носки с мягким опусканием на всю стопу в полуприсед

CHANGEMENT DE PIED (ШАЖМАН?? ПЬЕ) ПРЫЖОК С ДВУХ НОГ НА ДВЕ СО СМЕНОЙ ПОЛОЖЕНИЯ НОГ В V-Й ПОЗИЦИИ

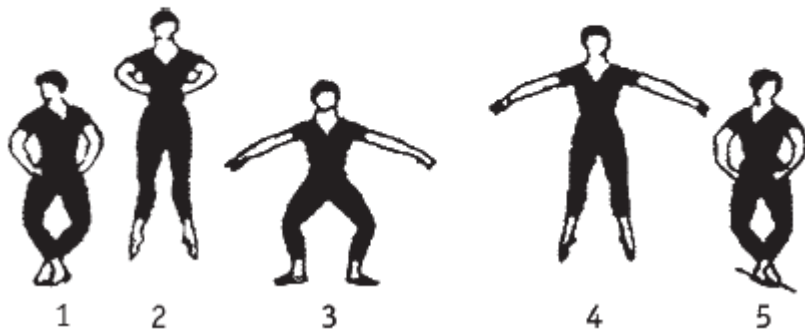
Упражнение	ОМУ
ИП — V-я позиция ног, правая впереди в полуприседе И — прыжок вверх 1 — полуприсед в ИП	Осанка прямая, руки в подготовительной позиции Толчком двумя прыжок, фиксирующий плотную V-ю позицию ног Приземление на носки с мягким опусканием на всю стопу в полуприсед. Встать, закрепить осанку



Подводящие упражнения к выполнению данного прыжка применять аналогично saute (cote).

ЕСНАРРЕ (ЭШАПЕ) ПРЫЖОК С ДВУХ НОГ НА ДВЕ ИЗ V-Й ПОЗИЦИИ ВО II-Ю И ОБРАТНО

Упражнение	ОМУ
ИП — V-я позиция ног, правая впереди 1 — полуприсед 2 — прыжок вверх 3 — полуприсед во II-й позиции ног 4 — прыжок вверх по II-й позиции 5 — полуприсед в V-й позиции 6 — ИП	Осанка прямая, руки в подготовительной позиции Толчком двумя прыжок, фиксирующий плотную V-ю позицию ног Перед приземлением зафиксировать II-ю позицию ног Толчком двумя прыжок, фиксирующий II-ю позицию ног. Фиксация в воздухе в V-й позиции Приземление на носки с мягким опусканием на всю стопу в полуприсед Встать, закрепить осанку



Подводящие упражнения: ИП – V-я позиция ног

№	Упражнение	ОМУ
1.	И — полуприсед 1 — стояка на носках И — шагом правой в сторону, полуприсед во II-й позиции 2 — стойка на носках во II позиции	Осанка прямая, колени «выворотно» Мышцы туловища подтянуты
2.	Прыжок в соте по V позиции Прыжок соте по II позиции	Осанка прямая. Фиксировать прямые ноги. Мышцы туловища не расслаблять. Выполнить 4-8 раз
3.	Выполнение прыжка эшапе	В медленном темпе с фиксацией позиции ног

GLISSADE (ГЛИССАД) ПРЫЖОК С ДВУХ НОГ НА ДВЕ (СКОЛЬЖЕНИЕМ, ПРОДВИЖЕНИЕМ ВПЕРЕД, В СТОРОНУ, НАЗАД) ИЗ V-Й ПОЗИЦИИ В V-Ю И ОБРАТНО

Упражнение	ОМУ
ИП — V-я позиция ног, правая впереди 1 — полуприсед 2 — прыжок вправо 3 — полуприсед 4 — ИП	Осанка прямая. Руки в подготовительной позиции Толчком двумя скользящий прыжок в сторону, после отталкивания ноги выпрямить. Руки в стороны книзу Осанка прямая. Руки в подготовительной позиции

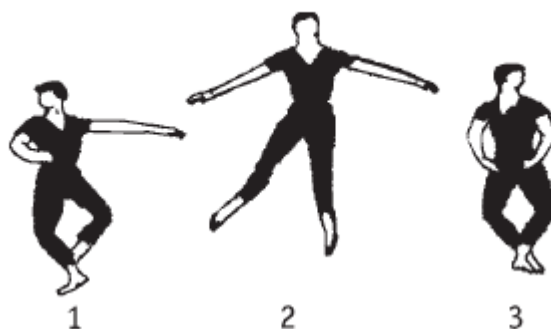


Подводящие упражнения: ИП – V-я позиция ног

№	Упражнение	ОМУ
1.	1 — шаг правой вперед 2 — приставить левую к правой	Шаг правой с носка Ноги прямые
2.	1 — полуприсед 2 — шаг правой вперед 3 — левую приставить к правой 4 — полуприсед	Осанка прямая. Колени «выворотно» Шаг правой с носка Ноги прямые Колени «выворотно»
3.	1 — полуприсед, руки на пояс 2 — оттолкнувшись левой, скользящий прыжок вправо вперед книзу 3 — выпрямляя левую приставить к правой сзади в ИП 4 — полуприсед	Осанка прямая Скользящий прыжок вдоль пола. Во время отталкивания ноги выпрямить, центр тяжести туловища перенести на правую Ноги прямые Колени «выворотно»

PAS JETE (ПА ЖЕТЕ) ПРЫЖОК ВВЕРХ С ОДНОЙ НОГИ НА ОДНУ В ПОЛОЖЕНИЕ SUR LE COU DE PIED ВЫПОЛНЯЕТСЯ НА МЕСТЕ, С ПРОДВИЖЕНИЕМ ВПЕРЕД ИЛИ НАЗАД

Упражнение	ОМУ
ИП – V-я позиция ног, правая сзади	Осанка прямая, руки в подготовительной позиции
1 – полуприсед	
2 – толчком левой вверх, взмах правой в сторону книзу	Взмах руками в сторону книзу
3 – перескочив на правую, левую назад на щиколотку в полуприседе	Правая рука в I-й позиции, левая – во II-й
4 – ИП	Осанка прямая

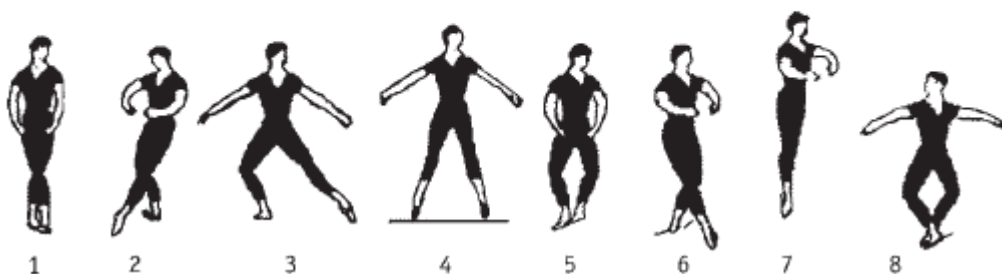


PAS DE BASQUE (ПА ДЕ БАСК) ПРЫЖОК С ДВУХ НОГ НА ДВЕ ИЗ V-Й ПОЗИЦИИ НОГ В V-Ю.

ВЫПОЛНЯЕТСЯ ВПЕРЕД И ПО ДУГЕ ВПРАВО И ВЛЕВО

Упражнение	ОМУ
ИП – V-я позиция ног	Осанка прямая, руки в подготовительной позиции
1 – поворот направо	
2 – с полуприседом на левой, правую вперед на носок	Руки в I-й позиции, правая скольжением вперед на носок
3 – полукруг правой в сторону на носок	Руки в стороны книзу, правая скольжением в сторону на носок

Упражнение	ОМУ
4 – прыжок вверх во II-й позиции	Перескочить на правую, ноги во II-й позиции
5 – полуприсед в I-й позиции	Поочередно приземляясь в I-ю позицию в полуприсед, руки в подготовительную позицию
6 – полуприсед с поворотом налево, правую вперед на носок	Скользящим движением прыжок с продвижением вперед вверх, руки в I-ю позицию
7 – толчком левой прыжок вверх в V-й позиции ног	Соединить ноги в V-й позиции, руки в I-ю позицию
8 – полуприсед в V-й позиции ног	Руки во II-ю позицию



Обучение проводится боком к опоре, по мере усвоения выполняется на середине в сочетании с другими прыжками и элементами экзерсиса.

Soubresat (Субрисо)

Прыжок из V-й в V-ю с двух ног на две

Упражнение	ОМУ
ИП – V-я позиция ног, правая впереди 1 – полуприсед 2 – толчком двумя прыжок вверх прогнувшись 3 – полуприсед 4 – ИП	Осанка прямая, руки в подготовительной позиции Взмах руками через I-ю в III-ю позицию Руки в подготовительную позицию Осанка прямая



**ASSAMBLE (АССАМБЛЕ)
ПРЫЖОК ИЗ V-Й В V-Ю ПОЗИЦИЮ С ДВУХ НОГ НА ДВЕ**

Упражнение	ОМУ
ИП – V-я позиция ног, правая сзади 1 – полуприсед 2 – с подскоком на левой, взмах правой в сторону книзу 3 – соединяя ноги в V-ю позицию, полуприсед, правая впереди 4 – ИП	Осанка прямая, руки в подготовительной позиции Взмах руками в стороны книзу Левую руку в I-ю позицию, правую руку во II-ю позицию Осанка прямая, руки в подготовительную позицию



Разучивается лицом к опоре, сначала выполняя схему прыжка без подскока, затем сам прыжок. После освоения выполняется на середине отдельно и в сочетании с другими прыжками.

СРЕДНЯЯ ГРУППА ПРЫЖКОВ

SISSONNE FERME (СИССОН ФЕРМЕ) ПРЫЖОК ИЗ V-Й ПОЗИЦИИ НОГ В V-Ю, С ДВУХ НОГ НА ДВЕ В ПРОДВИЖЕНИИ ВПЕРЕД, В СТОРОНУ, НАЗАД

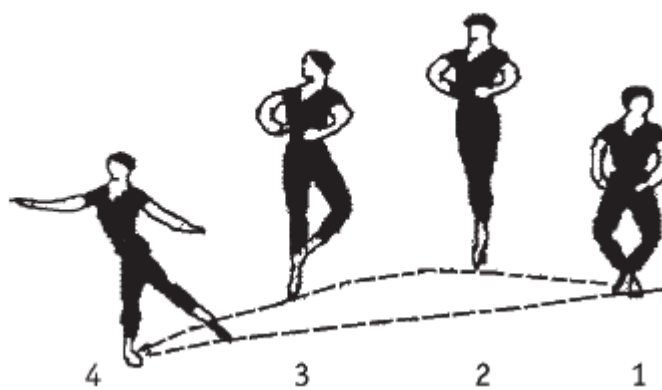
Упражнение	ОМУ
ИП – V-я позиция ног 1 – полуприсед 2 – толчком двумя, прыжок вперед вверх в равновесии на правой, левая назад 3 – соединяя ноги в V-й позиции в полуприседе, правая впереди 4 – ИП	Осанка прямая, руки в подготовительной позиции Руки в I-ю позицию Взмах руками – левую вперед, правую в сторону Руки во II-ю позицию



Аналогично выполняется в любом из трех направлений. Разучивается боком у опоры, в сочетании с grand battement (гранд батман) на середине с элементами экзерсиса и элементами ИВС.

SISSONNE TOMBE (СИССОН ТОМБЕ) ПРЫЖОК С ДВУХ НОГ НА ОДНУ ИЗ V-Й ПОЗИЦИИ НОГ В ВЫПАД ПО ТРЕМ НАПРАВЛЕНИЯМ – ВПЕРЕД, В СТОРОНУ, НАЗАД

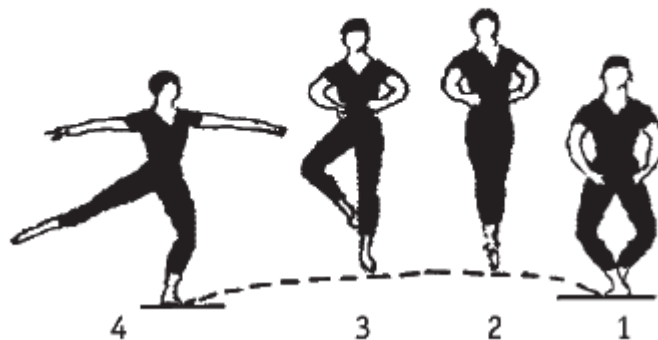
Упражнение	ОМУ
ИП – V-я позиция ног 1 – полуприсед 2 – толчком двумя прыжок вверх 3 – согнув правую носок у колена 4 – выпад левой вперед с одновременным взмахом правой назад книзу прыжок вверх, приземляясь в V-ю позицию ног в ИП	Осанка прямая, руки в подготовительной позиции Прыжок толчком двумя, фиксируя V-ю позицию ног, руки в I-й позиции Руки сохраняют I-ю позицию Левая назад на носок, соединяя ноги в V-ю позицию Выполняя ассамбле



Разучивается боком у опоры с элементами экзерсиса и элементами ИВС, по мере освоения выполняется на середине. В процессе совершенствования прыжка выполняется в повороте на 180 и 360°.

SISSONNE OUVERTE (СИССОН УВЕР) ПРЫЖОК С ДВУХ НОГ НА ДВЕ С ВЫПОЛНЕНИЕМ ПО ТРЕМ НАПРАВЛЕНИЯМ ВПЕРЕД, В СТОРОНУ, НАЗАД И EN TOURNANT (АН ТУРПАН) В ПОВОРОТЕ НА 180 И 360 °

Упражнение	ОМУ
ИП - V-я позиция ног 1 – полуприсед 2 – толчком двумя прыжок вверх 3 – сгибая правую на «пассе» 4 – полуприсед на левой, правую в сторону или в сторону книзу 5 – взмахом правой в сторону кверху и толчком левой прыжок вверх 6 – соединить ноги в V-ю позицию 7 – полуприсед 8 – ИП	Осанка прямая, руки в подготовительной позиции Руки в подготовительную позицию Руки в 1-ую позицию Носок у колена, сохраняя 1-ую позицию рук Руки во II-ую позицию Взмах руками в стороны кверху Выполнить (ассамбле) Опуская руки в подготовительную позицию Руки в подготовительную позицию Осанка прямая



Разучивание боком и лицом к опоре, применяя освоенные ранее элементы *passe* (пассе), *developpe* (девелопе) и прыжок *soute* (соте) и *assamble* (ассамбле) в сочетании с элементами экзерсиса и элементами ИВС, по мере усвоения выполняется на середине.

БОЛЬШАЯ ГРУППА ПРЫЖКОВ

SISSON NE OUTER (СИССОН ФУЭТЭ) ПРЫЖОК С ОДНОЙ НОГИ НА ОДНУ С ПОВОРОТОМ НА 180»

Упражнение	ОМУ
ИП – V-я позиция ног 1 – шаг правой вперед 2 – взмах левой вперед 3 – толчком правой взмах левой вперед кверху 4 – с поворотом на 180° взмах левой назад кверху 5 – полуприсед на левой, правую назад 6 – выпрямляя левую, правую приставить к левой 7 – полуприсед 8 – ИП	Осанка прямая, руки в подготовительной позиции Руки, в I-ую позицию Руки в III-ю позицию Правую руку вперед кверху, левую руку в сторону Сохраняя предыдущее положение рук Взмах руками в стороны книзу Руки в подготовительную позицию Осанка прямая

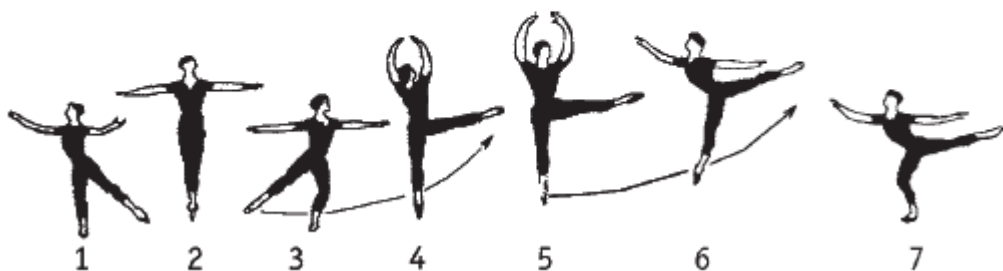


Разучивается боком у опоры в сочетании с батман жете, гранд батман жете и в соединении с элементами ИВС. По мере усвоения выполняется с поддержкой партнера, затем самостоятельно, на середине с левой или с правой ноги, поочередно или в соединении с pas chassé (па шассе или шагом галопа).

ENTRELESE (ЕНТРЕЛЕСЕ – «ПЕРЕКИДНОЙ»)

ПРЫЖОК С ОДНОЙ НОГИ НА ОДНУ С ПОВОРОТОМ НА 180 °СО СМЕНОЙ ПОЛОЖЕНИЯ НОГ СЗАДИ

Упражнение	ОМУ
ИП – V-я позиция ног 1 – шаг левой назад 2 – с поворотом налево толчком левой соединить ноги в V-й позиции 3 – выпад левой вперед в сторону 4 – взмах правой вперед кверху с толчком на левой 5 – перескочить на правую с поворотом на 180° 6 – взмах левой назад кверху 7 – полуприсед на правой, левая назад 8 – опуская левую назад, выпрямиться в ИП	Осанка прямая, руки в подготовительной позиции Левую руку вперед кверху, правую в сторону. Руки во II-ю позицию Левую вперед, правую в сторону Руки в III-ю позицию Сохраняя III-ю позицию рук Правую руку вперед кверху, левую руку в сторону Сохраняя прежнее положение рук Взмахом книзу руки в подготовительную позицию



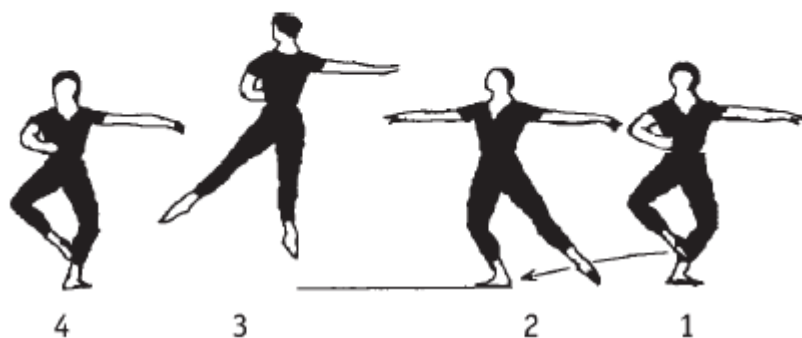
Разучивается «перекидной» боком у опоры, обозначая сначала только взмахами схему прыжка, продвигаясь вдоль опоры, затем в прыжке и в дальнейшем в сочетании с гранд батман, по мере усвоения – с поддержкой партнера или самостоятельно на середине из различных положений с разбега, с шага галопа, с одного шага.

Подводящее упражнение: ИП – стоя левым боком у опоры.

Упражнение	ОМУ
1 – шаг левой вперед 2 – взмах правой вперед 3 – с поворотом налево переступить на правую с взмахом левой назад 4 – приставить левую к правой или продолжать продвижение вперед	Шаг с носка Взмах правой рукой вперед Осанка прямая Взмах правой рукой вверх Левую руку в сторону

SOUT DE BASQUE (СОТБАСК) ПРЫЖОК С ОДНОЙ НОГИ НА ДРУГУЮ НОГУ

Упражнение	ОМУ
ИП - V-я позиция ног	Осанка прямая, руки в подготовительной позиции
1 – полуприсед на левой, правую согнуть в сторону, носок на щиколотке	Правую руку в I-ую позицию, левую руку во II-ю позицию
2 – выпрямляя правую, шаг в сторону в полуприсед, левую в сторону на носок	Руки во II-ю позицию
3 – с поворотом на 180°, толчком правой вверх, взмах левой в сторону книзу	Левую руку в I-ю позицию, правую руку во II-ю позицию
4 – с поворотом на 180° перескочить на правую в полуприсед, левую согнуть в сторону, носок на щиколотке	Правую руку в I-ю позицию, левую руку во II-ю позицию
5 – выпрямляя правую, шаг в сторону	Руки во II-ю позицию
6 – левую приставить к правой	Взмахом книзу руки опустить в подготовительную позицию
7 – полуприсед	Осанка прямая
8 -ИП	



Прыжок разучивается боком у опоры, выполняя схему прыжка шагами и взмахами, затем в подскоке у опоры, при необходимости с помощью партнера или самостоятельно на середине выполняется с разбега, с шага галопа, с одного шага.

GRAND JETE (ГРАНД ЖЕТЕ) ПРЫЖОК ИЗ V-Й ПОЗИЦИИ С ОДНОЙ НОГИ НА ОДНУ НОГУ (В ШПАГАТ)

Упражнение	ОМУ
ИП – V-я позиция ног	Осанка прямая, руки в подготовительной позиции
1 – шагом и толчком левой вперед	Левую руку вперед, правую в сторону
2 – взмахом правой вперед кверху прыжок вперед вверх	Взмах левой рукой в III-ю позицию, правой рукой во II-ю позицию, поворот головы направо
3 – взмах левой назад	Сохраняя позиции рук
4 – приземляясь на правую в полуприсед, левую назад	Приземлившись на правую, приставить левую, сохраняя позиции рук



Методика обучения: прыжок шагом.

- 1) Стоя лицом к опоре, взмахи назад; стоя спиной к опоре, взмахи вперед.
- 2) Стоя на гимнастической рейке (5–6 снизу), амплитудные взмахи на зад до положения в шпагат.
- 3) Взмахи вперед и назад в продвижении от одной границы зала к другой, по диагонали, по кругу.
- 4) Прыжок через «ориентир».
- 5) Выполнение прыжка шагом с помощью товарища или вдоль гимнастической стенки или станка с опорой на рейку или станок.
- 6) Самостоятельное выполнение прыжка с 2–3 шагов разбега с шага 1) галопа (па шассе), с одного шага.

Разучивается прыжок при наличии шпагата, – сначала боком у опоры выполняются взмахи вперед и назад, по мере усвоения перешагивание через ориентир, затем перепрыгивание. На гимнастической стенке, стоя в упоре на согнутой правой на 4 или 6 рейке снизу, взмах левой назад, выпрямляя опорную в положение шпагат в воздухе, выполнение прыжка на середине с помощью партнера и самостоятельно с разбега, с шага галопа или с одного шага.

GRAND JETE EN TOURNANT (ГРАНД ЖЕТЕ АН ТУРНАН) ПРЫЖОК ИЗ V-Й ПОЗИЦИИ В V-Ю С ДВУХ НОГ НА ОДНУ В ПОВОРОТЕ НА 360° В ШПАГАТ

Упражнение	ОМУ
ИП – V-я позиция ног, руки в I позиции 1-2 – шаг правой в сторону с поворотом на 360° направо 3-4 – прыжок в шпагат (гранд жете)	Осанка прямая Руки раскрыть в стороны, соединить в 1-ю позицию Руки раскрыть, левую вперед ладонью книзу, правую в сторону

Разучивается при выполнении качественного прыжка в шпагат. Поворот разучивается отдельно, затем в соединении с прыжком. Возможно выполнение прыжка с дополнительными шагами после поворота.

GRAND SOUBRESAT (СУБРИСО) ПРЫЖОК ИЗ V-Й ПОЗИЦИИ НОГ В V-Ю С ДВУХ НОГ НА ДВЕ

Упражнение	ОМУ
ИП – V-я позиция ног правая впереди в полуприседе 1 – толчком двумя прыжок вверх прогнувшись 2 -ИП	Осанка прямая, руки в подготовительной позиции Взмах руками через I-ю позицию в III-ю, затяжной прыжок в I-й позиции Руки через II-ю позицию в подготовительную

ЖЕТЕ РЕНВЕРСЕ (ЖЕТЕ РЕНВЕРСЕ) ПРЫЖОК ИЗ V-Й ПОЗИЦИИ НОГ С ДВУХ НОГ НА ОДНУ

Упражнение	ОМУ
ИП – полуприсед на левой. Правая согнута, носок сзади на щиколотке 1 – отскочив на левой назад, взмах правой назад книзу, шаг правой назад 2 – шаг левой назад 3 – шаг правой в сторону с поворотом на 90° 4 – прыжок шагом на левую, правую назад (или а аттетюд)	Осанка прямая, руки в подготовительной позиции Правую руку вперед, левую руку в сторону Шаги выполнять по дуге, руки медленно опускаются в подготовительную позицию Правую руку вперед, левую – в сторону

Сначала разучивается продвижение по дуге шагами, затем в прыжке с малой амплитудой в медленном темпе. По мере усвоения выполняется с фазой полета в быстром темпе. Этот же прыжок можно выполнять в положение аттетюд или в кольцо.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРЫЖКИ В НАРОДНОМ ТАНЦЕ

Таблица

Название прыжка	Описание и гимнастические термины
«Разножка»	толчком двумя прыжок вверх согнувшись, ноги врозь, руки вперед в стороны
«Щучка»	толчком двумя прыжок вверх согнувшись, руки вверх
«Казак»	толчком двумя прыжок вверх согнувшись, согнув левую назад, руки вверх
«Пистолет»	шагом и толчком левой вперед, прыжок вверх согнувшись, согнув левую назад, руки вверх
«Пистолет» в повороте	с шагом левой вперед, взмах правой вперед, руки вверх, прыжок вверх толчком левой согнувшись, в повороте на 360°, с поочередным опусканием в ИП
Боковой «Пистолет»	скрестным шагом в сторону и толчком левой, взмах правой в сторону, согнув левую, носок у колена, левую руку вверх, правую руку в сторону
«Олень»	толчком двумя прыжок вверх согнув правую, левую назад, левую руку вперед, правую руку вверх
«Бедуинский»	скрестный шаг левой в сторону, взмах правой назад, опускаясь на правую, взмах левой назад с поворотом на 360°, взмах руками справа влево в горизонтальной плоскости
«Бланш»	шаг левой в сторону, взмах руками вправо, толчком левой, поворот на 360° и соединив ноги, руки вверх, приземляясь с поочередным опусканием ног
«Коза»	шагом и толчком левой в сторону, с взмахом взмах руками вверх, прыжок с поворотом на 360° согнув ноги углом, приземляясь с поочередным опусканием ног
«Бочонок»	шагом и толчком левой в сторону с взмахом руками вверх, прыжок с поворотом на 360° согнув ноги, приземляясь с поочередным опусканием ног
«Дуга»	прыжок вверх, прогнувшись, согнув ноги назад, руки вверх

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРЫЖКАМ В НАРОДНОМ СТИЛЕ


«РАЗНОЖКА» ТОЛЧКОМ ДВУМЯ ПРЫЖОК ВВЕРХ СОГНУВШИСЬ, НОГИ ВРОЗЬ, РУКИ ВПЕРЕД В СТОРОНЫ

Подводящие упражнения:

1.	ИП – сед ноги врозь 1-3 – пружинящие наклоны вперед руки вверх в стороны с касанием носков 4 – ИП	Осанка прямая С максимальной амплитудой То же самое выполнять в быстром темпе
		
ИП		1-3

2.	ИП – сед ноги врозь 1 – наклон вперед, руки вверх в стороны 2 – ИП	Осанка прямая С максимальной амплитудой Выполнять 8-16 раз
		
ИП		1

3.	<p>ИП – сед ноги врозь, руки вверх 1 – пережат назад с касанием носками за головой 2 – ИП</p>	<p>Осанка прямая Выполнять быстро 8-16 раз</p>
		
4.	<p>ИП – ОС 1 – полуприсед, руки назад книзу 2 – прыжок согнувшись ноги врозь, руки вперед в стороны, касаясь носков 3 – полуприсед, руки вперед 4 – ИП</p>	<p>Осанка прямая Толчком двумя Выполнять с мостика, на батуте, с возвышенности</p>
		
5.	<p>ИП – вис стоя спиной на гимнастической стенке на 2-3 рейке снизу 1 – вис согнувшись ноги врозь 2 – ИП</p>	<p>Ноги прямые Выполнить силой мышц Выполнять 8-16 раз</p>
		

6.	ИП – вис на брусьях или перекладине 1-15 – вис ноги врозь 16 – ИП	Ноги прямые Удержание угла 90°, ноги врозь
		



7.	ИП – вис на брусьях или перекладине 1-15 – вис углом ноги врозь 16 – ИП	Ноги прямые Удержание высокого угла, ноги врозь
		



«ЩУЧКА»

ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ РУКИ ВВЕРХ



Подводящие упражнения:

1.	ИП – сед руки вверх 1-3 – пружинящие наклоны вперед 4 – ИП	Колени не сгибать, носки натянуты
 		

2.	ИП – сед руки вверх 1 – наклон вперед 2 – ИП	Колени не сгибать, носки натянуты. Выполнять в быстром темпе 8-16 раз
 <p style="text-align: center;">ИП</p>		 <p style="text-align: center;">1-3</p>

3.	ИП– лежа на спине 1 – ноги вверх с касанием носками за головой 2 – ИП	Взмах руками вверх. Выполнять быстро 8-16 раз
 <p style="text-align: center;">ИП</p>		 <p style="text-align: center;">1</p>

4.	ИП – полуприсед с полунаклоном вперед руки назад 1 – прыжок вверх, согнув ноги 2 – ИП	Осанка прямая, голова прямо Колени к груди, взмах руками к плечам
 <p style="text-align: center;">ИП</p>		 <p style="text-align: center;">1</p>

5.	ИП – полуприсед с полунаклоном вперед, руки назад книзу 1 – прыжок вверх согнувшись, руки вверх 2 – ИП	Осанка прямая, голова прямо Толчком двумя и взмахом рук
		


Выполнять с возвышенности, с мостика, на батуте, затем на полу. Ноги должны быть параллельно полу. Складка максимальная.

Для обучения прыжка согнувшись ноги врозь применять эту же методику обучения.
**«КАЗАК» ПРЫЖОК ТОЛЧКОМ ДВУМЯ ВВЕРХ СОГНУВШИСЬ, СОГНУВ
ЛЕВУЮ НАЗАД, РУКИ ВВЕРХ**

Подводящие упражнения:

1.	ИП – сед на левой пятке, правую вперед 1-3 – пружинящие наклоны вперед, руки вверх 4 – ИП	Выполнять с максимальной амплитудой Спина и нога прямые
		


2.	ИП – сед на левой пятке, правую вперед 1 – наклон вперед, руки вверх 2 – ИП	Выполнять быстро, с максимальной амплитудой Спина и нога прямые
		
3.	ИП – ОС 1 – полуприсед, руки назад книзу 2 – прыжок вверх, согнув ноги 3 – полуприсед, руки вперед 4 – ИП	Осанка прямая С полунаклоном вперед Группировка Выполнять 8-16 раз подряд
		
4.	ИП – сед 1 – наклон вперед, руки вверх 2 – перекатом назад на спину, согнуть левую, правая носком касается пола за головой, руки вверх 3 – счет 1 4 – ИП	Осанка прямая Ноги прямые Перекат выполнять в быстром темпе
		

5.	<p>ИП – ОС 1 – полуприсед, руки назад книзу 2 – прыжок вверх согнувшись, согнув левую назад, руки вверх 3 – полуприсед с полунаклоном вперед, руки вперед 4 – ИП</p>	<p>Осанка прямая Толчком двумя Выполнять с мостика, с возвышенности, на батуте</p>
		

«ПИСТОЛЕТ» ШАГОМ И ТОЛЧКОМ ЛЕВОЙ ВПЕРЕД, ПРЫЖОК ВВЕРХ СОГНУВШИСЬ, СОГНУВ ЛЕВУЮ НАЗАД, РУКИ ВВЕРХ

Подводящие упражнения:

1.	<p>ИП – ОС 1 – шаг левой вперед, руки назад книзу 2 – взмах правой вперед, левую руку вперед, правую руку вверх 3 – шаг правой вперед 4 – левую приставить в ИП</p>	<p>Осанка прямая Выполнять 8-16 раз То же самое выполнять в стойке на носке, с паузой перед выполнением следующего упражнения То же самое в подскоке с полунаклоном вперед, выполнять вдоль опоры, затем на середине</p>
		


2.	<p>ИП – ОС</p> <p>1 – шагом и толчком левой вперед, прыжок вверх, руки назад книзу</p> <p>2 – взмах правой вперед, правую руку вперед, левую руку вверх</p> <p>3 – прыжок согнувшись, согнув левую назад, руки вверх</p> <p>4 – ИП</p>	<p>Осанка прямая</p> <p>Поочередное приземление на правую, затем левую</p>
		

«ПИСТОЛЕТ» В ПОВОРОТЕ С ШАГОМ ЛЕВОЙ ВПЕРЕД, ВЗМАХ ПРАВОЙ ВПЕРЕД, РУКИ ВВЕРХ, ПРЫЖОК ВВЕРХ ТОЛЧКОМ СОГНУВ ЛЕВУЮ, В ПОВОРОТЕ НА 360°, С ПООЧЕРЕДНЫМ ОПУСКАНИЕМ НОГ В ИП

Подводящие упражнения:

По мере усвоения прыжка «Пистолет» выполнять прыжок в повороте на 360°, с одного шага или шага галопа.

1.	<p>ИП – ОС</p> <p>1 – шаг левой вперед в сторону с поворотом налево, руки назад книзу</p> <p>2 – толчком левой стойка на носке, взмах правой вперед влево, левой рукой взмах вперед, правой рукой взмах вверх</p> <p>3 – опуститься на левую стопу</p> <p>4 – приставить правую в ИП</p>	<p>Осанка прямая</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Повернуться на носке левой</p> <p>Взмах на 90°</p>
		


2.	ИП – вис стоя на кольцах 1 – шагом и толчком левой вперед влево, взмах правой вперед, левую согнуть назад 2 – прыжок в повороте 3 – опуститься на левую 4 – приставить правую в ИП	Осанка прямая Мышцы подтянуты Выполнить быстро
		

БОКОВОЙ «ПИСТОЛЕТ» СКРЕСТНЫМ ШАГОМ В СТОРОНУ И ТОЛЧКОМ ЛЕВОЙ, ВЗМАХ ПРАВОЙ В СТОРОНУ, ПРЫЖОК ВВЕРХ СОГНУВ ЛЕВУЮ, НОСОК У КОЛЕНА, ЛЕВАЯ РУКА ВВЕРХ, ПРАВАЯ РУКА В СТОРОНУ

Подводящие упражнения:

1.	ИП – ОС 1 – скрестный шаг левой в сторону, руки назад книзу 2 – взмах правой в сторону, левую руку вверх, правую руку в сторону 3 – правую в ИП 4 – переступить на левую в ИП	Осанка прямая Взмах прямой ногой, центр тяжести туловища на левой
		



2.	<p>ИП – ОС 1 – скрестный шаг левой в сторону, руки назад книзу 2 – в стойке на носке левой, взмах правой в сторону, левую руку вверх, правую руку в сторону 3 – правую в ИП 4 – переступить левой в ИП</p>	<p>Осанка прямая Взмах прямой ногой, центр тяжести туловища на левой</p>
		

3.	<p>ИП – стоя лицом к опоре 1 – скрестный шаг левой в сторону 2 – толчком левой, подскок вверх, правую в сторону, левую согнуть в сторону 3 – разгибая левую, встать на неё 4 – правую в ИП</p>	<p>Осанка прямая Носок у колена Выполнять поочередно с правой и с левой, выдерживая паузу После усвоения у опоры выполнять на середине в медленном, затем в среднем темпе</p>
		

«ОЛЕНЬ» ТОЛЧКОМ ДВУМЯ ПРЫЖОК ВВЕРХ СОГНУВ ПРАВУЮ, ЛЕВУЮ НАЗАД, ЛЕВУЮ РУКУ ВПЕРЕД, ПРАВУЮ РУКУ ВВЕРХ

Подводящие упражнения:

1.	ИП – сед на правой пятке и левом бедре, правую назад То же самое с левой	Осанка прямая
		

2.	ИП – вис стоя на кольцах 1 – полуприсед 2 – толчком двумя, прыжок вверх согнув левую, правую назад 3 – держать 4 – ИП	Можно выполнять на брусьях, низкой перекладине Выполнять 8-16 раз
 		

3.	ИП – ОС 1 – полуприсед руки назад книзу 2 – прыжок вверх, согнув левую назад, правую назад, правую руку в сторону, левую руку вверх 3 – полуприсед, руки вперед 4 – ИП	Осанка прямая Толчком двумя Полунаклон вперед
 		

«БЕДУИНСКИЙ» СКРЕСТНЫЙ ШАГ ЛЕВОЙ В СТОРОНУ, ВЗМАХ ПРАВОЙ НАЗАД, С НАКЛОНОМ ВПЕРЕД, ОПУСКАЯСЬ НА ПРАВУЮ, ВЗМАХ ЛЕВОЙ НАЗАД С ПОВОРОТОМ НА 360°, ВЗМАХ РУКАМИ СПРАВА НАЛЕВО В ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ

1.	ИП – стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии полшага от нее хватом за рейку руками на уровне груди 1 – взмах правой назад 2 – ИП 3 – взмах левой назад 4 – ИП	Осанка прямая Упор прямыми руками Ноги прямые По мере усвоения выполнять с наклоном вперед, затем в подскоке
		

2.	<p>ИП – стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии одного шага от нее хватом за рейку руками на уровне груди</p> <p>1 – скрестный шаг левой вправо с наклоном вперед, взмах правой назад</p> <p>2 – опускаясь на правую, взмах левой назад</p> <p>3 – опуская левую, поворот налево</p> <p>4 – с поворотом направо приставить правую в ИП</p>	<p>Осанка прямая</p> <p>Упор прямыми руками</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Сначала выполнять с остановками, по мере усвоения выполнять подряд серию прыжков вдоль опоры</p>

3.	<p>ИП – стоя в паре лицом друг к другу, скрестным хватом рук впереди, выполнять поочередно упражнение, создавая опору друг другу руками</p>	<p>По мере усвоения выполнять самостоятельно, добавляя для фазы полета максимальный взмах руками из стороны в сторону в горизонтальной плоскости</p>

«БЛАНШ» ШАГ ЛЕВОЙ В СТОРОНУ, ВЗМАХ РУКАМИ ВПРАВО И ТОЛЧКОМ ЛЕВОЙ, ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 360° СОЕДИНИВ НОГИ, РУКИ ВВЕРХ, ПРИЗЕМЛЯЯСЬ С ПООЧЕРЕДНЫМ ОПУСКАНИЕМ НОГ

Подводящие упражнения:

1.	<p>ИП – лежа на спине, руки вверх 1 – перекатом направо в положение лежа руки вверх 2 – перекатом направо в ИП</p>	<p>Мышцы туловища и ног не расслаблять</p>
		

2.	<p>ИП – вис лежа на брусьях 1 – шагом правой в сторону, поворот направо в вис лежа правым боком 2 – поворот направо в вис лежа сзади 3 – поворот направо в вис лежа левым боком 4 – поворот направо в ИП</p>	<p>Можно выполнять на перекладине или на кольцах Поворот выполнять с поочередным переступанием ног Мышцы туловища и ног не расслаблять</p>
		

3.	<p>ИП – стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии одного или полутора шага от нее 1 – упор лежа на согнутых руках на рейке на уровне груди 2 – поворот направо в ИП</p>	<p>Мышцы туловища и ног не расслаблять Выполнять быстро. Толчком двумя поворот на носках. Толчком рук встать в ИП</p>
----	--	--



4.	<p>ИП – стойка ноги врозь 1 – шаг левой в сторону, правую в сторону книзу с полунаклоном вперед влево, взмах руками вправо 2 – ИП</p>	<p>Туловище в горизонтальной плоскости Выполнять с максимальной амплитудой 8-16 раз в одну, затем в другую сторону, применяя маты, кубы</p>
----	---	--




5.	<p>ИП – ОС 1 – шагом левой в сторону, взмах правой в сторону книзу с полунаклоном вперед влево, взмах руками вправо 2 – толчком левой, поворот направо 3 – поворачиваясь направо, стать на правую в полуприсед 4 – выпрямляясь, приставить левую в ИП</p>	<p>Осанка прямая Выполнять в горизонтальной плоскости в положении ноги врозь или ноги вместе Мышцы туловища и ног не расслаблять</p>
----	---	--




«КОЗА» ШАГОМ И ТОЛЧКОМ ЛЕВОЙ В СТОРОНУ, ПРАВУЮ В СТОРОНУ КНИЗУ С ВЗМАХОМ РУКАМИ ВВЕРХ, ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 360 °, СОГНУВ НОГИ УГЛОМ, ПРИЗЕМЛЯЯСЬ С ПООЧЕРЕДНЫМ ОПУСКАНИЕМ НОГ

Подводящие упражнения:

1.	ИП – упор сидя сзади 1 – взмах правой вперед кверху 2 – правую через сторону книзу в ИП 3 – левую вперед кверху 4 – левую в сторону книзу в ИП	Осанка прямая Ноги прямые То же самое влево
		

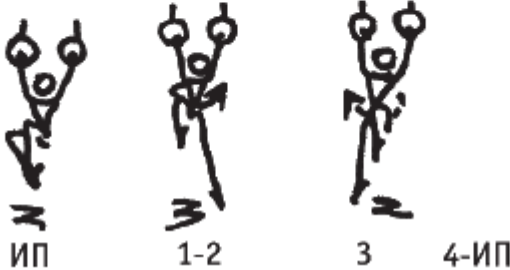
2.	<p>ИП – упор сидя, сзади согнув левую</p> <p>1 – толчком левой, взмах правой по дуге через сторону в ИП</p> <p>2 – согнуть правую, левую вперед</p> <p>3-4 – смена положения</p>	<p>Осанка прямая</p> <p>Ноги прямые</p> <p>То же самое влево</p>
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>ИП</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>2</p> </div> </div>		

3.	<p>ИП – вис лежа сзади на нижней жерди разновысоких брусьев</p> <p>1 – взмах правой вперед кверху вправо по дуге в ИП</p> <p>2 – взмах левой вперед кверху вправо по дуге в ИП с поворотом направо</p> <p>3 – вис лежа</p> <p>4 – поворот направо в ИП</p>	<p>Можно выполнять на кольцах и на низкой перекладине</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Мышцы туловища и ног не расслаблять</p> <p>После усвоения выполнять в повороте на кольцах, затем самостоятельно на середине, добавляя взмах руками в противоположную сторону шага</p>
		

«БОЧОНОК» ШАГОМ И ТОЛЧКОМ ЛЕВОЙ В СТОРОНУ, ВЗМАХ РУКАМИ ВВЕРХ, ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 360 °, СОГНУВ НОГИ, ПРИЗЕМЛЯЯСЬ С ПООЧЕРЕДНЫМ ОПУСКАНИЕМ НОГ




Подводящие упражнения:



1.	ИП – вис согнув ноги на кольцах. Смена положения согнутых ног в подскоке начиная с шага в сторону	Можно выполнять на брусках, перекладине
		

2.	ИП – вис согнув ноги на кольцах. 1 – шагом и толчком правой в сторону согнуть левую вперед 2 – с поворотом направо опуститься на левую, согнув правую 3 – с поворотом направо опуститься на правую, согнув левую 4 – с поворотом направо приставить левую в ИП	Выполнять сначала в медленном темпе шагами, затем в подскоке По мере усвоения выполнять с остановками, затем добавляя взмах руками в противоположную сторону от шага с полунаклоном вперед вдоль опоры, затем на середине
		

«ДУГА» ПРЫЖОК ВВЕРХ, ПРОГНУВШИСЬ, СОГНУВ НОГИ НАЗАД, РУКИ ВВЕРХ

Подводящие упражнения:

1.	ИП – стойка ноги врозь спиной к опоре 1-3 – пружинящие наклоны назад, руки вверх хватом за рейку 4 – ИП	Выполнять с максимальной амплитудой
		
2.	ИП – стоя спиной к опоре 1 – наклон назад, руки вверх хватом за рейку 2 – ИП	Выполнять быстро Ноги прямые
		
3.	ИП – лежа руки вверх 1 – прогнуться, ноги назад книзу 2 – ИП	Выполнять с максимальной амплитудой, сначала в медленном темпе, затем в быстром 8-16 раз
		

4.	<p>ИП – ОС</p> <p>1 – полуприсед с полунаклоном вперед, руки назад книзу</p> <p>2 – прыжок вверх прогнувшись, согнув ноги назад, руки вверх</p> <p>3 – полуприсед, руки вперед</p> <p>4 – ИП</p>	<p>Осанка прямая</p> <p>Толчком двумя, взмах руками с максимальной амплитудой, наклон головы назад</p> <p>Выполнять прыжок с мостика, с возвышенности, на батуте, на дорожке сначала в медленном темпе с остановкой, затем в быстром темпе подряд</p>
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>1</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>2</p> </div> </div>		

фическим элементам, их последовательность и принципы сочетания остаются неизменными. Успехи российских спортсменов и артистов балета не раз подтверждали это на практике.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Студенты, прошедшие курс обучения поэтапной хореографической подготовки, познают методику обучения каждого элемента, умеют провести урок хореографии для избранного вида спорта на любом году обучения, составить в/у, композицию в различных стилях, выполнить ее описание и графическую запись, а также по окончании вуза обрести дополнительную профессию тренер-хореограф.

С помощью разработанной автором таблицы хореографическо-гимнастической терминологии, в которой даны термины классического экзерсиса на французском языке, произношение на русском языке, значение элементов и описание их с помощью гимнастической терминологии, что позволит студентам легче усваивать изучаемый материал. Подробное описание групп хореографических прыжков и методики их обучения обогатит знания студентов и даст возможность применить их на практике. Упражнения партерной хореографии и рекомендуемые танцевальные движения помогут молодым тренерам при работе с начинающими спортсменами в группах начальной подготовки. Градация элементов экзерсиса и хореографических прыжков по годам обучения с этапа начальной подготовки, до этапа подготовки спортсменов высшего спортивного мастерства позволит как студентам, так и молодым тренерам внести ясность, с чего начинать при обучении элементам, как их усложнить на следующем этапе и как совершенствовать в сочетании с другими элементами и с элементами избранного вида спорта.

Классификационная программа по всем видам гимнастики пересматривается и усложняется через каждые 4 года, и спортсмены должны освоить необходимые элементы хореографии за более короткий срок, опережая этапы подготовки. Но несмотря на это, методика обучения хореогра

ОБЩЕПРИНЯТЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

ИВС – избранный вид спорта

УТГ – учебно-тренировочная группа

НП – начальная подготовка

СС – спортивное совершенствование

ВСМ – высшее спортивное мастерство

ИП – исходное положение

ОС – основная стойка

ОМУ – общие методические указания

м/р – музыкальный размер

И – выполнение упражнения из-за такта

«крестом» – выполнение упражнения в три направления: вперед, в сторону, назад и повторяем в сторону для завершения музыкальной фразы (или в обратном порядке)

«круазе» – закрытое положение ног

«эфассе» – открытое положение ног

«подъем» – положение натянутого носка

«припорасьон» – подготовительное движение рукой или ногой перед выполнением элемента

«альянже» – завершающее упражнение: мягкое дотягивание рукой, кистью и фалангами пальцев рук; сопровождение движения поворотом головы; дотягивание ноги с повышением высоты ее удержания

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Аракчеев В.Н., Коркин В.П. Акробатика. М.: Физкультура и спорт, 1989. – 144с.
2. Базарова Н.П. Классический танец. – Ё.: «Искусство», 1984. 184с.
3. Бирюкова Ё. Хореографическая подготовка в спорте. Киев: КГИФК, 1990. – 18с.
4. Блок Ё.Д. Классический танец. История и современность. – М.: «Искусство», 1987. – 502с.
5. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Ё.: «Искусство», 1963. – 192с.
6. Васильева Е. Д. Танец. М.: «Искусство», 1968. – 247с.
7. Габриелова Е.В. О хореографической разминке в гимнастике // Гимнастика. – Вып. 1, 1975. – С. 30–35.
8. Газета «Советский спорт». – 1960. – 8 сентября. – 4с.
9. Брыкин А.Т., Смолевский В.М. Гимнастика. – М.: ФИС, 1985. – 368с.
10. Дени Г., Дассвиль Ё. Все танцы: Сокр. пер. с франц. – Киев: Муз. Украла, 1983. – 342с.
11. Добровольская Г.Н. Танец, пантомима, балет. – Ё.: «Искусство», 1975. – 124с.
12. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. – Ё.: «Искусство», 1976. – 270с.
13. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца. – Ё.: «Искусство», 1972. – 238с.
14. Ёисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: ФИС, 1984. – 176с.
15. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. – М.: ФИС, 1976. – 186с.
16. Мессерер А.М. Уроки классического танца. – М.: «Искусство», 1967. – 552с.
17. Морель Ф.Р. Хореография в спорте. – М.: ФИС, 1971. – 110с.
18. Решетников Г.С. Гимнастика мужчины. – М.: ФИС, 1986. – 110с.
19. Смирнова М.В. Классический танец. Методическое пособие. – М., 1968. – 48с.
20. Степанова Л., Стенюшина А. Классический танец. Методическое пособие. – М.: «Советская Россия», 1967. – 36с.
21. Стуколкина Н. М. Четыре эзерсиса. – М: ВТО, 1972. – 399с.
22. Тарасов Н. Классический танец. – М.: «Искусство», 1971. – 478с.
23. Ткаченко Т. Народный танец. – М.: «Искусство», 1967. – 654с.
24. Ярмолевич Л. Принципы музыкального оформления урока классического танца. – Л.: Музыка, 1968. – 143с.