



**Государственное бюджетное учреждение дополнительного
образования
Детско-юношеский творческий центр «Васильевский остров»
Санкт-Петербурга**

Методическая разработка
к дополнительной общеразвивающей программе
«Танцевальный мир»

**Комплекс упражнений
на развитие хореографических данных,
поддержания физической формы**

Разработчики:
Кувшинская Снежана Викторовна,
педагог дополнительного образования
Каргина Виктория Сергеевна,
педагог дополнительного образования
Иванова Вероника Сергеевна,
педагог дополнительного образования
Орлова Наталья Анатольевна,
педагог дополнительного образования

Содержание

Пояснительная записка	3
Упражнение «Прыжки со скакалкой»	5
Упражнение «Отжимания»	5
Упражнение «Планка»	5
Упражнение «Собака мордой вниз»	6
Упражнение «Вертикальная складка стоя»	6
Упражнение «Сидим на подъемах»	7
Упражнение «Складка сидя с сокращенными подъемами»	7
Упражнение «Столик»	8
Упражнение «Разгибание спины “Чебурашка”»	8
Упражнение «Большой мостик»	9
Упражнение «Маленький мостик»	9
Упражнение «Шпагаты (правый, левый, поперечный)»	10
Упражнение «Лягушка на прямых руках»	11
Заключение	12

Пояснительная записка

Хореографическое искусство требует от исполнителя высокого уровня физической подготовки: силы, выносливости, гибкости, координации, прыгучести и чувства ритма. Регулярные занятия хореографией без должной физической базы могут привести к перегрузкам, травмам и замедлению прогресса.

В то же время специализированные танцевальные дисциплины (классический, народный, современный танец) зачастую фокусируются на технике и артистизме, оставляя недостаточно времени для всестороннего развития физических качеств.

В пособии продемонстрирован набор упражнений, для выполнения в домашних условиях, под присмотром родителя. Упражнения направлены на развитие растяжки и силы спины и ног. Выполняя эти упражнения, ребенок улучшит свои физические возможности и повысит эффективность работы на занятии.

Цель: создание условий для развития и поддержания физических качеств, необходимых для успешного освоения хореографических дисциплин.

Задачи:

1. Укрепить мышечный корсет, развить силу и выносливость мышц ног, корпуса и рук.
2. Повысить гибкость и эластичность связок и суставов, улучшить подвижность в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах и позвоночнике.
3. Развить прыгучесть и координацию движений.
4. Улучшить чувство равновесия и устойчивости.
5. Развить чувство ритма и синхронизацию движений с музыкой.
6. Сформировать навыки мышечного контроля и расслабления.
7. Укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
8. Способствовать профилактике травматизма за счёт укрепления мышечно-связочного аппарата.

Целевая аудитория. Комплекс предназначен для учащихся детских хореографических коллективов.

Возрастные группы: от 8 лет и старше. Уровень подготовки — начальный и средний.

Принципы построения комплекса.

При составлении комплекса учтены следующие педагогические и физиологические принципы:

- постепенность — от простого к сложному, от статических упражнений к динамическим;
- систематичность — регулярные занятия (2–3 раза в неделю);
- индивидуализация — возможность адаптации нагрузки под уровень подготовки;
- комплексность — воздействие на все группы мышц и физические качества;
- безопасность — исключение травмоопасных элементов, акцент на правильной технике;
- музыкальность — выполнение упражнений под музыкальное сопровождение для развития ритма.

Структура комплекса

Комплекс состоит из трёх частей:

1. Разминка (мин) — подготовка организма к нагрузке:
 - ходьба и бег на месте;
 - суставная гимнастика;
 - динамические растяжки;
 - упражнения на дыхание.
2. Основная часть (мин) — развитие физических качеств:
 - силовые упражнения (приседания, отжимания, планка);
 - прыжки (на месте, с продвижением, через скакалку);
 - статические и динамические растяжки (шпагаты, складки, прогибы);
 - упражнения на равновесие и координацию;
 - комбинации движений под музыку.
3. Заминка (мин) — восстановление и расслабление:
 - медленные растяжки;
 - дыхательные упражнения;

- релаксация.

Ожидаемые результаты.

Регулярное выполнение комплекса позволит:

- улучшить гибкость и выворотность;
- укрепить мышцы ног и корпуса;
- повысить прыгучесть и выносливость;
- развить координацию и чувство равновесия;
- снизить риск травм на занятиях хореографией;
- сформировать правильную осанку;
- повысить общую физическую подготовленность.

ЕСЛИ НЕ ЗАНИМАЕМСЯ ЛЕТОМ

1. Теряется физическая форма

- мышцы теряют силу и эластичность;
- снижается выносливость и координация движений;
- тело перестаёт быть гибким.

2. Теряется навык думать, рассуждать и мыслить.

3. Исчезают наработанные навыки правильного исполнения движений.

4. В сентябре:

- придётся начать всё с начала, так как, не освоив начального уровня, нельзя перейти к сложному.
- ребенок чувствует себя неуверенно
- при отсутствии физической нагрузки летом, повышается возможность приобретения травмы в сентябре,
- когда возобновятся занятия.

ЕСЛИ ЗАНИМАЕМСЯ ЛЕТОМ

1. Сохраняется/улучшается физическая форма.



2. Мозг находится в тонусе.



3. Закрепляются навыки правильного исполнения движений.



4. В сентябре:



- переходим к следующему уровню и открываем новые возможности;
- ребенок чувствует себя уверенно и позитивно настроен на занятия;
- непрерывность занятий летом позволит снизить риск получения травмы в сентябре, при увеличении нагрузки.




№ п/п	Упражнение	Фото пример	Методические рекомендации
1	<p>ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ</p> <p><i>Вперед</i> <i>Назад</i> <i>Крест вперед на счёт «2» и «4»</i> <i>Крест назад на счёт «2» и «4»</i> <i>Вперед 2 прыжка на правой, 2 прыжка на левой ноге</i> <i>Назад 2 прыжка на правой, 2 прыжка на левой ноге</i> <i>Двойные прыжки вперед</i> <i>Двойные прыжки назад</i></p>		
2	<p>«ОТЖИМАНИЯ»</p> <p><i>Выполняем 10 отжиманий.</i></p> <p><u>Исходное положение:</u> <i>Упор лежа, руки прямые.</i> <i>Кисти рук располагаются под плечевыми суставами.</i></p>		<p>Следим за положением поясницы, не прогибаться</p> <p>Мышцы живота напряжены</p> <p>Локти двигаются вдоль туловища</p>
3	<p>«ПЛАНКА»</p> <p><i>Планка – это не просто упражнение. Это верный друг танцора, внимательно относящегося к состоянию своего тела и поддерживающего мышцы в тонусе.</i></p> <p><i>При правильном подходе планка оказывает мощнейшую фиксацию всех мышц живота, пресса, рук, ног и даже спины.</i></p> <p><i>Учащиеся 6-9 лет от 3 минут, 10-17 лет от 5 минут каждый день.</i></p> <p><u>Исходное положение:</u> <i>Ложимся на пол на живот</i> <i>Сгибаем руки в локтях на 90°, в упор лежа на локтях</i> <i>Локти под плечевыми суставами.</i> <i>Тело должно быть в положении ровной линии.</i></p>		<p>Постоянно контролируйте напряжение мышц живота и ягодиц</p> <p>Дыхание должно быть спокойным и ровным, дышим диафрагмой.</p> <p>Ступни вместе!</p> <p>Ноги должны быть прямыми и напряженными!</p> <p>Поясница. Самый сложный момент! Поясничный отдел позвоночника должен быть плоским, т.е. поясницу нельзя ни округлять, ни прогибать, как будто твоя поясница плотно прижата к стене</p>

	<p><i>Упор происходит только на кончиках пальцев ног и предплечья.</i></p>		
4	<p>«СОБАКА МОРДОЙ ВНИЗ»</p> <p><i>Выполняем каждый день от 1 до 3 минут.</i></p> <p><u>Исходное положение</u> <i>Из планки на вытянутых руках поднимаем кости таза вертикально вверх. Для этого стопы поставить на один-два шага вперед, не отрывая рук от пола. Ключевой момент - вытянуть спину абсолютно прямо, и создать между втянутым животом и бедрами угол в 60 градусов. Тело со стороны похоже на перевернутую букву V. Опускайте пятки на пол до полного прикрепления стоп к полу.</i></p>		<p>Руки вытянуты и являются прямым продолжением спины.</p> <p>Пальцы рук широко раскрыты и опираются на подушечки. Голова является продолжением прямой линии спины. Не выгибать шею вверх.</p> <p>Отводим плечи подальше от головы.</p> <p>Копчик тянется вверх.</p> <p>Ноги прямые, колени втянуты.</p> <p>Стопы приклеены к полу.</p>
5	<p>«ВЕРТИКАЛЬНАЯ СКЛАДКА СТОЯ»</p> <p><i>выполнять от 30 секунд до 1 минуты</i></p> <p><i>Выдохните и начните наклоняться вперед, начиная наклон от тазобедренных суставов, а не от талии. Когда вы наклоняетесь, одновременно активно тянитесь передней частью торса прямо из паховой области. Не напрягайте при наклоне спину.</i></p> <p><i>Старайтесь не сгибать ноги, подтягивайте колени.</i></p>		<p><i>При наклоне старайтесь удлинять туловище, а не скручиваться.</i></p> <p><i>не делайте рывков в стремлении подтянуть торс к ногам - туловище почти незаметно должно покачиваться все ближе к ногам в такт дыханию;</i></p> <p><i>спина должна вытягивается вниз без усилий – под собственным весом;</i></p> <p><i>вытягивайте нижние ребра и заднюю часть</i></p>

	<p><i>Положите ладони либо кончики пальцев на пол немного впереди, либо по краям стоп (ладони параллельно стопам)</i></p> <p><i>Плотно прижмите пятки к полу и тяните седалищные кости к потолку.</i></p> <p><i>Расслабьте шею. Пусть голова располагается в свободном положении и тянется вниз под собственной тяжестью.</i></p> <p><i>На вдохе осторожно поднимите голову, стараясь посмотреть, как можно выше.</i></p> <p><i>Выпрямляйте руки и одновременно расправляйте плечи, прогните спину, вытягиваясь грудью вперед.</i></p> <p><i>Пальцы рук при этом должны быть зафиксированы в прежнем положении</i></p> <p><i>вернитесь в исходное положение.</i></p>		<p><i>туловища так, чтобы голова касалась коленей.</i></p>
6	<p>«СИДИМ НА ПОДЪЕМАХ» <i>Повторите упражнение 4 раза</i></p> <p><i>Корпус прямой, немного откинут назад, стопы натянуты, пятки вместе!</i></p> <p><i>Ягодицами давим на пятки, чтобы стопа сгибалась дугой.</i></p> <p><i>Задержитесь на 30 секунд, вернитесь в исходное положение сидя на коленях.</i></p>		<p><i>Избегайте расхождения пяток друг от друга.</i></p>
7	<p>«СКЛАДКА СИДЯ С СОКРАЩЕННЫМИ ПОДЪЕМАМИ»</p> <p><i>Его цель – это разработка задней поверхности бедра. Однако помимо его работают еще мышцы спины и ягодиц</i></p>		<ol style="list-style-type: none"> <i>1. Потянуться макушкой в потолок, вытянуть поясницу</i> <i>2. Наклоняемся так, чтобы живот лег на бедра, при этом не опускаем грудь.</i>

	<p>Максимальное количество повторов – 10.</p> <p><u>Исходное положение:</u> сидя на полу, ноги вытянуты перед собой. Пятки вместе, подъемы сокращенные Колени вытянуты, пятки оторваны от пола Прямая спина и опущенные плечи.</p>		<p>3. Задержитесь на несколько секунд в этом положении</p> <p>4. Макушкой тянемся вдаль, параллельно полу</p> <p>Для «Складки» наклон совершается за счет вытягивания позвоночника, а не округления.</p> <p>Цель – положить грудь за колени, а не на них. То есть необходимо тянуться вперед.</p>
8	<p>«СТОЛИК» Удерживаем 20 секунд, 4 повторения</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. Стопы натянуты, пальцы согнуты 2. Упор на большой палец, пятки вместе 3. Таз поднимаем до уровня колен
9	<p>«РАЗГИБАНИЕ СПИНЫ – «ЧЕБУРАШКА»</p> <p>Повторите упражнение 15 раз (увеличивая количество подходов до 3-х).</p>		<p>Зацепите руки за головой, локти направлены в стороны</p> <p>Разводя локти в стороны, сделайте подъем задержитесь на 4-6 секунд, вернитесь в исходное положение.</p> <p>Избегайте чрезмерного разгибания шеи и позвоночника в поясничном отделе.</p>

<p>10</p>	<p>«БОЛЬШОЙ МОСТИК» Повторяем упражнение 10 раз.</p> <p><u>1 вариант из положения лёжа на спине</u> <u>(начальный уровень)</u> Лягте на спину, Согните ноги в коленях. Ладони рук поставьте возле головы, локти смотрят в потолок. Выталкивая таз и тянитесь вверх, полностью выпрямляя локти. Держитесь в позе своего редела. Мягко опуститесь на пол в исходное положение, не делая резких движений.</p> <p><u>2 вариант из положения стоя</u> <u>(базовый уровень)</u> Исходное положение стоя, ноги на ширине плеч Руки подняты наверх напротив ушей Локти вытянуты</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Начинаем медленно прогибаться в грудном отделе позвоночника, и только потом в пояснице. 2. Сначала нужно максимально прогнуться, стоя на прямых ногах. 3. Только потом согнуть колени и поставить руки на пол 4. Поднимаемся в исходное положение, проходя все этапы в обратном порядке 		<p>Постепенно сокращаем расстояние между ладонями и стопами.</p> <p>Чем меньше расстояние между руками и ногами, тем более устойчивым будет мостик.</p> <p>При выполнении мостика ваши руки должны быть полностью выпрямленными.</p> <p>Во время мостика смотрим на руки.</p>
<p>11</p>	<p>«МАЛЕНЬКИЙ МОСТИК»</p> <p>Выполняем 8 раз!</p> <p><u>Исходное положение</u> стоим на коленях. руки подняты наверх, напротив ушей локти вытянуты</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. начинаем уходить в прогиб 2. голову тянем к копчику. 		<p>Опускаясь и поднимаясь руки должны быть вытянуты и напротив ушей.</p> <p>Стопы вытянуты</p> <p>Окончательный вид упражнения - держимся руками за колени и увеличиваем прогиб.</p>

	<p>3. руки ставим на пятки, локти не сгибаем. 4. 4 секунды фиксируем положение и поднимаемся</p>		
<p>12</p>	<p>ШПАГАТЫ (продольные и поперечный)</p> <p><i>Сидим на каждом шпагате (продольные с двух ног, поперечный) 1 минуту, соблюдая ВСЕ правила исполнения!</i></p> <p><i>1 вариант на полу (начальный уровень)</i> <i>2 вариант с возвышенности (усложненный)</i></p>	  	<p><u>1 вариант на полу (начальный уровень)</u></p> <p>Продольный шпагат <i>держим ровно квадрат.</i></p> <p><i>Нога, которая открыта вперед: пятка не должна лежать на полу, колено вытянуто и плотно прилегает к полу.</i></p> <p><i>Нога, которая открыта назад: колено и пальцы стопы не лежат на полу. Опираемся на вытянутый подъем стопы.</i></p> <p><i>Плечи ровно над тазовыми косточками.</i></p> <p><i>Живот не лежит на бедре.</i></p> <p><i>Руки отводим назад.</i></p> <p>ПОПЕРЕЧНЫЙ ШПАГАТ</p> <p><i>Пятки находятся на одной линии с тазовыми косточками.</i></p> <p><i>Внутренняя часть бедра плотно прижата к полу.</i></p> <p><i>Колени и стопы вытянуты.</i></p> <p><u>2 вариант с возвышенности (усложненный)</u> <i>В провис, с возвышенности с опорой одной ногой</i></p>

<p>13</p>	<p>«ЛЯГУШКА НА ПРЯМЫХ РУКАХ»</p> <p><i>Исходное положение «лягушка», лежа на животе.</i></p> <p><i>Можно выполнять с помощью партнера и без</i></p>		<p><i>На выдохе плавно вытягиваем руки.</i></p> <p><i>Макушка тянется вверх</i></p> <p><i>Плечи опущены</i></p> <p><i>Пах подкручен вперед</i></p> <p>С помощью партнёра: <i>Прижимать к полу сначала таз одной рукой, Прижав таз к полу, второй рукой прижимаем к полу пятки</i></p> <p><i>Если пятки и таз плотно прижаты к полу, то под колени можно положить скрученные полотенца(книги), для увеличения амплитуды растяжки.</i></p>
-----------	--	--	--

Заключение

Представленный комплекс упражнений является универсальным инструментом для развития хореографических данных и поддержания физической формы. Он может использоваться как самостоятельная тренировка или как часть урока хореографии (в качестве разминки или силовой части).

Методическая разработка адресована педагогам дополнительного образования, хореографам, учащимся, кто стремится к гармоничному развитию тела через движение.