

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НОРИЛЬСКАЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ»  
МБУ ДО «НДШИ»**

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ ДО НДШИ

В.Н. Афонников



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ТВОРЧЕСТВО»**

**Направление «Хореографическое искусство»  
ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ  
«Гимнастика»**

Разработчики:

Соколова А.Н., Писарева Е.К., Баландина К.А.,  
Преподаватели МБУ ДО «НДШИ»

Программа одобрена на заседании  
Педагогического совета

Протокол № 01-04/04 от « 23 » мая 2017г.

Норильск,  
2017

## Структура программы учебного предмета

### **I Пояснительная записка**

- *Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;*
- *Срок реализации учебного предмета;*
- *Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию учебного предмета;*
- *Форма проведения учебных аудиторных занятий;*
- *Цель и задачи учебного предмета;*
- *Методы обучения.*

### **II Содержание учебного предмета**

- *Годовые требования по годам обучения.*

### **III Требования к уровню подготовки учащихся**

### **IV Формы и методы контроля, система оценок**

- *Аттестация: цели, виды, форма, содержание;*
- *Критерии оценки.*

### **V Методическое обеспечение учебного процесса**

- *Методические рекомендации педагогическим работникам.*

### **VI Список рекомендуемой методической литературы**

## **I. Пояснительная записка**

### ***Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе***

Программа учебного предмета «Гимнастика» разработана с учетом «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ.

Программа учебного предмета «Гимнастика» входит в структуру дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Художественное творчество» (далее ДОП «Художественное творчество») и является одним из звеньев в процессе воспитания и подготовки учащихся, проходящих обучение на отделении хореографии.

Основное достоинство гимнастики, как средства физического воспитания учащихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

Для развития данных качеств в программу обучения вводится учебный предмет «Гимнастика», задача которого состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений подготовить учеников к успешному освоению движений классического танца.

Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия балетной гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, когда костно-мышечный аппарат ребенка уже достаточно окреп для физических нагрузок, но еще гибкий и восприимчивый для развития необходимых навыков и умений в области хореографии.

За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

Важным элементом занятий является наличие музыкального сопровождения. Это создает особую атмосферу в классе, воспитывая музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений. Такое исполнение уводит от сухого исполнительства и помогает большей свободе при выполнении движений.

Программа учебного предмета «Гимнастика» – одна из основных в обучении хореографическому искусству. Данная учебная программа очень важна, особенно на первоначальном этапе обучения. Дети, поступающие на хореографическое отделение ДШИ, не имеют какой-либо подготовки в области культуры движения, страдают недостатками физического сложения тела, не имеют ярко выраженных профессиональных данных, необходимых для занятий хореографией. Эти факторы создают значительные дополнительные трудности при освоении учащимися материала специальных танцевальных дисциплин, тормозят процесс обучения и

развития творческого начала ребёнка. В связи с этим преподаватели-хореографы, испытывая острый недостаток учебного времени, часть урока отводят специально для занятий гимнастикой. Гимнастические упражнения, отвечающие задачам хореографического обучения, позволяют ускорить исправление физических недостатков и развитие профессиональных данных у детей. В этой ситуации очень важное значение приобретает введение в учебный процесс такого предмета, как «Гимнастика».

### ***Срок реализации учебного предмета «Гимнастика»***

Срок реализации данной программы составляет 2 года - младшие классы семилетнего обучения.

### ***Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию учебного предмета***

Объем учебного времени, определяется учебным планом образовательной организации. Учебный план по программе учебного предмета корректируется ежегодно и отражает количество аудиторных часов по учебному предмету, общее количество часов, а также промежуточную и итоговую аттестацию по годам обучения

***Форма проведения учебных аудиторных занятий:*** мелкогрупповая (от 4 до 10 человек). Рекомендуемая продолжительность урока - 40 минут. Мелкогрупповая форма позволяет преподавателю лучше узнать ученика, его возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

### ***Цель и задачи учебного предмета***

#### **Цель:**

- выявление индивидуальных творческих способностей каждого ребёнка через танец;
- преобразование личности ребёнка, его внутреннего духовного и внешнего облика.

Достижение поставленной цели связано с решением следующих **задач:**

#### **1. Образовательные:**

- приобретение музыкально-ритмических навыков;
- формирование навыков координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом;
- приобретение свободы движения;

#### **2. Развивающие:**

- развитие эстетического и художественного вкуса у детей;
- развитие образного мышления;
- развитие профессиональных данных: гибкости, выворотности, подъёма стопы, танцевального шага, прыжка, ритмичности, эластичности мышц, музыкальности, сообразительности, координации;

- формирование осанки;
  - коррекция физических недостатков строения тела;
  - тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
  - развитие танцевально-ритмической координации и выразительности;
3. Воспитательные:

- воспитание культуры поведения и чувства прекрасного;
- воспитание чувства такта, благородства, уважения друг к другу;
- воспитание трудолюбия, дисциплинированности, обязательности, аккуратности - то есть общечеловеческих качеств;
- повышение занятости детей в свободное время, организация полноценного досуга;

Главная задача преподавателя – создать условия для вовлечения учащихся в процесс активного труда.

Все перечисленные задачи курса тесно связаны между собой. Результаты их освоения взаимообусловлены, имеют взаимозависимый характер. Например, формирование осанки, корректировка отдельных недостатков в физическом строении тела находятся в прямой зависимости от постановки дыхательной системы у конкретного ученика, от его умений, навыков использования правил дыхания. В свою очередь, выработка правильного дыхания зависит от осанки, психологических качеств личности, развития мышечно-связочного аппарата. При разработке содержания программы по годам обучения использовались рекомендации медицинских исследований в спортивной и художественной гимнастике, проведённые в детских группах.

### *Методы обучения*

Основными методами работы преподавателя являются *показ движений* и *словесное объяснение*. Они – главные проводники требований преподавателя к учащимся. В разных классах показу и объяснению отводится различная роль, изменяются функции показа и объяснения на разных этапах обучения.

На начальном этапе обучения показу придаётся исключительно большое значение, т.к. он даёт первоначальное представление о движении. Поэтому показ должен быть предельно точным, конкретным и технически совершенным.

Словесное объяснение комментирует показ, выделяя наиболее важные моменты, а также служит для формирования основных понятий, необходимых на начальном этапе (правила исполнения).

На следующем этапе обучения (во втором полугодии 1-го класса) показ приобретает иной характер. Он становится более обобщённым, акцентирующим наиболее важные моменты, особенно мышечную работу тела.

Словесный метод приобретает очень большое значение в связи с происходящим процессом осмысления исполнения. На этом этапе СЛОВО несёт самую большую нагрузку.

Методы показа и объяснения варьируются в самых широких пределах, учитывая многообразие задач младших классов.

Таким образом, *два важнейших метода – показ и объяснение* – связаны с одним из центральных моментов обучения: активизацией мышления и развитием творческого начала в процессе напряжённой физической работы по овладению танцевальными навыками.

Яркими диагностиками качества урока становятся:

- увлечённость ребёнка общением с художественным, хореографическим, музыкальным произведением;
- появление потребности высказать своё мнение, суждение по поводу увиденного или услышанного, вступить в диалог с другими детьми.

## **II. Содержание учебного предмета**

### *Годовые требования по годам обучения*

Чтобы определить ожидаемый результат в подготовке учащихся, надо знать, с чем они пришли в школу (стартовый контроль) и что получили после двух лет изучения материала по предмету «Гимнастика» (итоговый контроль). Ожидаемый результат должен предполагать развитие способностей, улучшение показателей исполнительского мастерства.

### **1 класс (первый год обучения)**

**Задачи** этого года:

- знакомление учащихся с элементарными знаниями анатомии человека и системой дыхания;
- развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости);
- исправление отдельных недостатков в физическом строении тела и развитие танцевальных данных (выворотности, гибкости, прыжка, шага, устойчивости и координации);
- развитие сознательного управления своим телом и овладение первоначальными навыками координации движений;
- освоение рисунка построений для развития ориентировки в пространстве;
- воспитание трудолюбия, терпения, навыков общения в коллективе.

Подготовительная часть урока.

Разминка по кругу:

1. Танцевальный шаг с носка
2. Шаги на полупальцах с вытянутыми коленями
3. Шаги на пятках
4. Шаги на внутренней и внешней стороне стопы.
5. Шаги с подъемом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении
6. Легкий бег с пальцев вытянутой стопы.

Разминка по диагоналям:

1. Бег с подниманием вперед ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении
2. Бег с выбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в

продвижении

3. Боковой галоп.
4. Подскоки.

Разминка на середине класса:

1. Плечи вверх-вниз, круговые движения плечами.
2. Подъем рук через стороны вверх и опускание вниз.
3. Вращение рук в локтевом суставе.
4. Наклоны туловища из стороны в сторону, вперед – назад.
5. Упражнение «пружинка» двумя ногами по шестой позиции.
6. Упражнение «пружинка» попеременно каждой ногой.
7. Подъем на полупальцы и опускание на всю стопу по шестой позиции.

Сидя на коврик:

1. Исходное положение сидя (ноги вместе вытянуты вперед, руки на поясе).
2. Поочередное сокращение стопы правой и левой ноги, затем одновременное сокращение стоп по первой прямой позиции.
3. Упражнения для развития подъема стопы.
4. Сгибание и выпрямление ног поочередно и вместе на воздух вперед по первой прямой позиции.
5. Наклониться вперед, потянуться животом к коленям, руки на щиколотках; выпрямиться; руки отвести назад, приподнять корпус на руках (спина прямая).
6. Наклоны корпуса к ногам по первой прямой позиции (складочка).
7. Исходное положение сидя, «лягушка».
8. Наклоны вперед.
9. Исходное положение сидя, ноги разведены в стороны.
10. Наклоны корпуса в стороны к ногам и вперед, животом на пол.

Лёжа на животе:

1. Исходное положение лежа на животе.
2. Приведение ног в положение первой выворотной позиции («русалочка»)
3. Потянуть сначала одну ногу в сторону, затем другую.
4. «Лягушка» на животе.
5. Приподниматься на руках, прогибаясь назад («колечко»).
6. Двумя руками потянуть обе ноги вверх («корзиночка»).
7. Покачаться вперед-назад («качалочка»).
8. «Лодочка», упражнения на укрепление мышц спины.

Лёжа на спине:

1. Исходное положение лежа на спине.
2. Приведение ног в положение первой выворотной позиции.
3. «Лягушка» лежа на спине.

4. Медленный подъем ног на 45 градусов, опускание вытянутых ног (отдельно каждой), затем двух вместе по первой прямой позиции.
5. Напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по прямой позиции («уголок»).
6. Подтягивание к груди согнутой в колене ноги (каждой поочередно), затем двух ног одновременно в положение «калачик».
7. Упражнение «берёзка».
8. В положении «берёзка» ноги прямые в коленях опустить за голову, пальцами коснуться пола.
9. В положении «берёзка» ноги согнуть и поставить колени на пол («улитка»).
10. Мостик из положения лежа.

Стоя на коленках:

1. Исходное положение стоя на коленях.
2. Руки за спиной лопатки соединить («снегирь»).
3. Сесть слева от пяток, встать на колени, сесть справа от пяток, встать.
4. Поставить колени на ширину плеч, сесть и лечь спиной на пол («бабочка»).
5. Шпагаты.

Заключительная часть урока:

1. Подскоки по первой прямой позиции с вытягиванием стоп: на месте, с продвижением вперед, назад и из стороны в сторону
2. Перескоки с ноги на ногу и в продвижении с положением стопы на щиколотке, затем у колена
3. Медленное поднимание рук вперед-вверх, в сторону-вверх с одновременным отведением ноги на носок назад и в сторону

## **2 класс (второй год обучения)**

### **Задачи**

- Дальнейшее развитие двигательных функций ног в выворотном положении: вытянутости стопы и колена, уровня высоты поднимаемой ноги.
- Расширение комплекса упражнений на развитие гибкости корпуса.
- Развитие выносливости и силы ног за счет изменения характера движения, увеличения количества движений в упражнениях и ускорения темпа исполняемых движений.
- Выработка умения распределять движение во времени и пространстве.
- Изучение приемов правильного дыхания.

Подготовительная часть урока :

1. Комбинирование различных видов шагов, изученных на первом году обучения.
2. Комбинирование различных видов бега, изученных на первом году обучения.
3. Мелкий бег на полупальцах.

4. Выбрасывание вытянутых ног вперед и назад на 45 градусов – на месте и с продвижением вперед и назад.
5. Польшка.

Разминка на середине класса:

1. Упражнения на развороты стоп из шестой в первую позицию поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп.
2. Шаги в сторону с приседанием.
3. Шаг в сторону с приставкой, два хлопка.
4. Шаг в сторону и точка (тэп) – удар носком об пол без переноса веса тела.
5. Шаг в сторону и кик – выброс свободной ноги по диагонали вперед накрест перед опорной ногой.
6. «Пружинка» с шагом в сторону и вперед.
7. Упражнение «гармошка».

Основная часть урока :

1. Сидя на полу: поочередное, затем одновременное сокращение стоп в выворотном положении.
2. Сидя на полу: поочередные, затем одновременные круговые движения стоп в выворотном положении.
3. Сидя на полу: поочередное выведение ног вперед с помощью рук, сохраняя прямое положение спины («заячья лапа»)
4. Лежа на спине: приведение ног в выворотном положении из 1 позиции в лягушку.
5. Лежа на спине: медленный поочередный, затем одновременный подъем ног в выворотном положении на 45, затем 90 градусов с опусканием в исходное положение.
6. Лежа на спине: резкие броски ног в выворотном положении вперед на 45, затем на 90 градусов.
7. Лежа на спине: поочередное сокращение стоп в выворотном положении ноги, поднятой на 45, затем на 90 градусов
8. Лежа на спине: отведение ноги в выворотном положении в сторону на 45, затем на 90 градусов
9. Лежа на спине: медленный подъем ноги на 90 градусов и отведение ноги в сторону. Возвращение ноги по полу в исходное положение
10. Подтягивание к груди согнутой в колене ноги, затем разворот ноги в тазобедренном суставе до пола.
11. Лежа на спине «ножницы».
12. Лежа на спине «разножка».
13. Лежа на спине «заноски».
14. Лежа на животе: медленный поочередный, затем одновременный подъем ног назад в выворотном положении.
15. Лежа на животе: резкие броски ног назад в выворотном положении.

16. Лежа на животе: подъем корпуса с помощником, удерживающим ноги в выворотном положении и с отведением рук в стороны, затем переводом их на затылок.
17. Сидя на полу: прямой шпагат с правой и левой ноги; поперечный шпагат с помощником.
18. Мостик из положения стоя.
19. Кувырки вперед и назад.
20. Колесо.

Заключительная часть урока:

1. Прыжки по первой прямой позиции на месте и с продвижением вперед-назад и вправо-влево.
2. Прыжки с хлопками.
3. Короткие комбинации на подскоках по линиям и по кругу.

### **III. Требования к уровню подготовки учащихся**

По окончании 1 класса учащиеся должны владеть:

- координацией движений рук, ног, головы;
- своим дыханием, несмотря на увеличение количества движений;
- танцевально-ритмической координацией в упражнениях с мячом, обручем, скакалкой и др.;

Уметь:

- начинать и заканчивать упражнение подготовкой;
- пользоваться приобретенными умениями и навыками;
- пользоваться своими развитыми данными при исполнении комбинаций;
- комбинировать различные виды движений и правильно их исполнять;
- исполнять типы координации движений: однонаправленные и разнонаправленные;

По окончании 2 класса учащиеся должны владеть:

- приёмами вращения;
- силой своих мышц ног, быть выносливыми и сообразительными.
- Уметь:
- координировать движения в упражнениях на полупальцах;
- показать правильную осанку, танцевальную манеру;
- пользоваться культурой движений рук, ног – школой; пластикой движений;

### **IV. Формы и методы контроля, система оценок**

*Аттестация: цели, виды, форма, содержание*

Оценка качества освоения учебного предмета «Гимнастика» включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающегося в конце каждого учебного года обучения. В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться контрольные уроки, опросы, просмотры.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров.

Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

По завершении изучения предмета «Гимнастика» по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

Содержание промежуточной аттестации и условия ее проведения разрабатываются образовательным учреждением самостоятельно.

### ***Критерии оценок***

Образовательным учреждением разрабатываются критерии оценок промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости обучающихся.

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки. Фонды оценочных средств разрабатываются и утверждаются образовательным учреждением самостоятельно.

По итогам показа на контрольном уроке выставляется оценка по пятибалльной шкале:

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценивания выступления</b>
<b>1</b>	<b>2</b>
<b>5 («отлично»)</b>	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
<b>4 («хорошо»)</b>	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле)
<b>3 («удовлетворительно»)</b>	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы исполнения и т.д.

<b>2 («неудовлетворительно»)</b>	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия домашних занятий, а также плохая посещаемость аудиторных занятий
<b>«зачет» (без отметки)</b>	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы ученика;
- оценка на контрольном уроке.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

## **V. Методическое обеспечение учебного процесса**

### ***Методические рекомендации педагогическим работникам***

Основная форма учебной и воспитательной работы - урок в классе, обычно включающий в себя проверку выполненного задания, совместную работу педагога и ученика по выполнению гимнастических упражнений, рекомендации педагога относительно способов самостоятельной работы обучающегося. Урок может иметь различную форму, которая определяется не только конкретными задачами, стоящими перед учениками, но также во многом обусловлена их индивидуальностями, а также сложившимися в процессе занятий отношениями учеников и педагога.

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть основан на выполнении известных правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Содержание процесса обучения на уроках гимнастики, в соответствии с основополагающими принципами педагогической науки, должно иметь воспитательный характер и базироваться на дидактических принципах сознательности и активности, систематичности и последовательности прочного освоения основ изучаемого предмета.

Одна из основных задач гимнастики, как предмета - воспитание важнейших психофизических качеств, развитие двигательного аппарата в сочетании с формированием моральных и волевых качеств личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты реакции, смелости, творческой инициативы, координации и выразительности.

Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из физических возможностей ребенка. Необходимым условием для успешного обучения на уроках гимнастики является формирование у ученика уже на начальном этапе правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. С первых уроков полезно ученику рассказывать об анатомическом строении тела, о роли физической культуры и

спорта в формировании здорового образа жизни.

Преподаватель в занятиях с учеником помогает учащимся увидеть образ движения. Ученик впитывает, как губка, все впечатления от действий педагога, поэтому все поведение педагога на уроке должно строиться, как положительный образец правильного отношения к общему делу, а показ должен быть точным, подробным и качественным. Показом надо пользоваться умело – то есть не злоупотреблять им в тех случаях, когда в нем нет необходимости. Нет смысла показывать движение, которое хорошо известно; это снижает интерес к занятиям и ничего не дает для развития памяти учеников.

Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого гимнастического упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его исполнительской техники.

Особое место занимает работа над координацией движений, поэтому, с первых лет обучения необходимо развивать ловкость, как одно из наиболее важных двигательных качеств, необходимых на уроках гимнастики. Без ловкости нельзя усвоить ни одно упражнение. Она позволяет избежать травм при выполнении сложных движений, что требует умения распределять внимание.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие данных ученика зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа, поэтому, готовясь к уроку, преподаватель должен, прежде всего, определить его направленность.

Важным методом правильной организации урока является продуманное, спланированное размещение учащихся. При выполнении движений у станка надо расставить учеников так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении движений на середине зала лучше размещать детей в шахматном порядке, чтобы преподаватель мог лучше видеть их, причем через 2-3 урока следует менять линии.

Для самоконтроля за упражнениями необходимо проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы учащиеся учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Одна из самых главных методических задач преподавателя состоит в том, чтобы научить ребенка работать самостоятельно. Творческие задачи развивают такие важные для любого вида деятельности личные качества, как воображение, мышление, увлеченность, трудолюбие, активность, инициативность, самостоятельность. Эти качества необходимы для организации грамотной самостоятельной работы, которая позволяет значительно активизировать учебный процесс.

### ***Методические рекомендации по организации самостоятельной работы***

Объем самостоятельной работы определяется с учетом минимальных затрат на подготовку домашнего задания (параллельно с освоением детьми программы

основного общего образования), с опорой на сложившиеся в учебном заведении педагогические традиции и методическую целесообразность, а также индивидуальные способности ученика. Следует придерживаться следующих принципов в организации самостоятельной работы:

- ученик должен быть физически здоров, занятия при повышенной температуре опасны для здоровья и нецелесообразны, так как результат занятий всегда будет отрицательным;
- самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематичными;
- периодичность занятий – каждый день или через день, в зависимости от сложности и трудоемкости задания;
- объем времени на самостоятельные занятия в неделю – 1 час;
- индивидуальная домашняя работа может проходить в несколько приемов и должна строиться в соответствии с рекомендациями преподавателя по гимнастике.

## **VI. Список рекомендуемой учебно-методической литературы**

1. Ваганова А. "Основы классического танца". Искусство, 1936
2. Тарасов Н. «Классический танец». «Искусство», 1971
3. Базарова Н., Мэй В. "Азбука классического танца". Искусство, 1964
4. Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 1973
5. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001
6. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968
7. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972
8. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984
9. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ, М., 2004