

## 2.3. Содержание изучаемого курса.

### 2.3.1. Содержание раздела № 1:

#### Гимнастика и ритмика

##### I. Теория дисциплины

Основные задачи гимнастики:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие силы мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности;
- развитие выносливости и постановка дыхания;
- выработка навыков высокой культуры движений.

##### II. Элементы партерной гимнастики.

1. Упражнения, укрепляющие мышцы спины;

- «День — ночь»
- «Змейка»
- «Рыбка»

2. Упражнения, развивающие подъем стопы:

- вытягивание и сокращение стопы;
- круговые движения стопой;

3. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника:

- «лодочка»;
- «складочка»;
- «колечко»;

4. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса

- «ступеньки»;
- «ножницы»;

5. Упражнения развивающие подвижность тазобедренного сустава:

- «Неваляшка»
- «Passe' с разворотом колена»

6. Упражнения развивающие выворотность ног:

- «Звездочка»
- «Лягушка»

7. Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага:

- «Боковая растяжка»
- «Растяжка с наклоном вперед»
- «Часы»

##### III. Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

1. Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в первоначальных музыкальных раскладках:

- повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»;
- наклоны и подъемы головы в положениях «прямо», «направо», «налево»;
- круговые движения головой по кругу и целому кругу;
- поднимание и опускание плеч;
- поочередное поднимание и опускание плеч.

2. Упражнение для развития плечевого сустава и рук в первоначальных музыкальных раскладках:

- разведение рук в стороны;
- подъемы рук вперед на высоту 90°;
- подъемы рук вверх и опускания вниз через стороны;
- подъемы рук вверх–вперед и опускания вниз–вперед;
- сгибание рук в локтях в направлении: вверх–в стороны и вниз–в стороны;
- сгибание рук в локтях в направлении: вверх–вперед и вниз–вперед;