

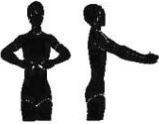




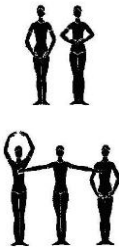

*Рис. 1. Классификация средств хореографии,  
применяемых на занятиях по дисциплине «Физическая культура (гимнастика)»*

Таблица 1

# Основные положения и движения руками

№ п/п	Содержание упражнения	Рисунок	Последовательность обучения	Методические указания
I	<b>ПОЛОЖЕНИЯ РУК</b>			
	<b>Положения кисти:</b> кончик большого пальца у второй фаланги третьего пальца, остальные – свободно в округлом положении		1. Освоить положения кистей рук.  2. Изучить позиции рук, начиная с первой.	Во всех позициях учащимся следует держать руки держать легко, без напряжения.
	<b>Позиции рук:</b> а) <i>подготовительное положение рук</i> , служащее исходным положением. В этом положении руки опущены вниз, локти слегка согнуты и обращены в стороны, ладони вверх;  б) <i>1-я-позиция</i> – руки впереди на высоте диафрагмы, ладони обращены к туловищу, локти округлены и обращены в стороны, плечи опущены, пальцы одной руки на расстоянии 5–10 см от пальцев другой;	 	3. Выполнить упражнения на фиксацию рук в каждой позиции под музыку.  4. Выполнить фиксацию рук в комбинированных позициях.  5. То же под музыку.  6. Выполнить движения руками по позициям под счет.	Средний палец приближен к первому пальцу.

№ п/п	Содержание упражнения	Рисунок	Последовательность обучения	Методические указания
	<p>в) 2-я позиция – округленные руки разведены в стороны и находятся несколько ниже плеч и немного впереди туловища, локти по сравнению с 1-й позицией несколько выпрямлены и обращены назад, ладони обращены друг к другу;</p> <p>г) 3-я позиция – руки вверх (в поле зрения), кисти и локти находятся несколько впереди лица и обращены в стороны, ладони вниз.</p>		<p>7. То же под музыку в медленном темпе.</p> <p>8. То же, но увеличивая темп.</p>	<p>Первое время в каждой позиции рук делается остановка.</p> <p>Постепенно паузы укорачивают, и движения начинают выполнять слитно.</p>
	<p><b>Комбинированные положения рук:</b></p> <p>а) правая рука в I позиции, левая в III позиции. Голова прямо;</p> <p>б) правая рука во II позиции, левая в III позиции, смотреть вправо;</p> <p>в) правая рука во II позиции, левая в I позиции, голова прямо</p>		<p>9. Выполнить примерную комбинацию – переход из второй позиции в подготовительное положение.</p>	<p>Позиции 1, 2 и 3 могут выполняться в противоположные стороны.</p>

№ п/п	Содержание упражнения	Рисунок	Последовательность обучения	Методические указания
II	<b>ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК</b>			
	<p><b>Движения руками по позициям:</b> И. п. – подготовительное положение</p> <p>1. – I позиция</p> <p>2. – III позиция</p> <p>3. – II позиция</p> <p>4. – подготовительная позиция</p>		<p>1. Освоение этих упражнений начинать с изучения движения одной рукой, стоя боком к станку.</p>	<p>В исходном положении в 3 позиции ног голова должна быть повернута в сторону ноги, стоящей впереди.</p>
	<p><b>Переход из II-й позиции в подготовительное положение. 8 тактов 4/4:</b> И.п. – III позиция, левая впереди, руки в подготовительном положении, голова налево. Вступительные аккорды. Пауза. 1 такт: 1-4 – руки в I позиции</p> <p>2 такт: 1-4 – пауза</p> <p>3 такт: 1-4 – руки во II позиции</p> <p>4 такт: 1-4 – пауза</p>		<p>2. При выполнении упражнений стоя боком к станку, рекомендуется перед началом выполнения движений ногами, выполнить подготовительное упражнение рукой обычно на четыре счета вступления.</p>	<p>По мере освоения упражнений для рук их усложняют, соединяя с движениями туловища.</p>