

## СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа студентов обеспечивает подготовку студента к текущим аудиторным занятиям. Результаты этой подготовки проявляются в активности студента на занятиях.

**СР включает следующие виды работ:**

- работа с лекционным материалом, предусматривающая проработку конспекта лекций и учебной литературы;
- поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса;
- исполнение домашнего задания в виде подготовки презентации, сообщения по изучаемой теме;
- изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку;
- подготовка к практическим занятиям;
- для студентов заочной формы обучения – выполнение контрольной работы;
- подготовка к экзамену, дифференцированному зачету.

Цель исполнения самостоятельной работы: формирование у студента опыта познавательной деятельности, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

## ТЕМЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

### I СЕМЕСТР

#### **Тема 1. Тренировочные упражнения партерного экзерсиса**

*Выполнить:*

1. Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы.
2. Упражнения на развитие выворотности и танцевального шага.
3. Упражнения для развития подвижности в тазобедренном суставе.
4. Упражнения для развития гибкости в спине и подвижности позвоночника
- 5.

*Литература:*[\[2, 4\]](#)

#### **Тема 2. Необходимые анатомо-физиологические знания в работе хореографа**

1. Изучить основную и дополнительную литературу.
2. Темы творческих работ:
  - «Классификация полуподвижных и подвижных соединений костей, их влияние на движение»;
  - «Общий анализ скелетных мышц»;
  - «Теория механических и динамических свойств мягких тканей»;
  - «Анатомия и гибкость свободной нижней конечности и тазового пояса»;
  - «Анатомия и гибкость позвоночного столба»;
  - «Анатомия и гибкость верхней конечности».

*Литература:*[\[10, 11\]](#)

### II СЕМЕСТР

#### **Тема 3. Система упражнений для правильного дыхания в период физических нагрузок**

1. Изучить основную и дополнительную литературу.

2. Темы творческих работ:  
- «Особенности трехфазного дыхания»;

*Выполнить:*

1. 15 упражнений для усвоения трехфазного дыхания.
2. Соединение трехфазного дыхания с движением

*Литература:* [11]

#### **Тема 4. Комплекс упражнений на развитие гибкости и подвижности суставно-связочного аппарата**

*Выполнить:*

1. Комплекс упражнений для шейного отдела позвоночника.
2. Упражнения для развития подвижности суставов плечевого пояса.
3. Упражнения для развития подвижности суставов кисти.
4. Упражнения для развития гибкости позвоночного столба.
5. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов.
6. Упражнения для развития подвижности голеностопных суставов.

*Литература:* [2, 4]

### III СЕМЕСТР

#### **Тема 5. Комплекс упражнений на воспитание выносливости и силы ног**

*Выполнить:*

1. Упражнения на тренировку мышц ног.
2. Упражнения на тренировку мышц спины.
3. Упражнения на тренировку мышц рук.
4. Упражнения на тренировку мышц пресса.

*Литература:* [2, 4, 9]

#### **Тема 6. Развитие музыкально-координационных навыков**

1. Изучить основную и дополнительную литературу.
2. Темы творческих работ:  
- «Понятие координация и ее виды».

*Выполнить:*

1. Упражнения на развитие равновесия.
2. Перемещение в пространстве: шаги, прыжки, вращения.

*Литература:* [1, 8]

### IV СЕМЕСТР

#### **Тема 7. Методика подготовки к женским виртуозным движениям в танце**

*Изучить:*

Разновидности техник (народная, современная) их особенности.

*Выполнить:*

1. Простых вращений в выбранной технике.
2. Прыжки в выбранной технике.

3. Техника падений.
4. Перенос веса тела на руки.

*Литература:* [1, 6, 8]

### **Тема 8. Методика подготовки к мужским виртуозным движениям в танце**

*Изучить:*

Разновидности техник (народная, современная) их особенности.

*Выполнить:*

1. Простых вращений в выбранной технике.
2. Прыжки в выбранной технике.
3. Техника падений.
4. Перенос веса тела на руки.

*Литература:* [1, 6, 8]

## V СЕМЕСТР

### **Тема 9. Особенности тренировочной работы с детьми разных возрастных групп**

1. Изучить основную и дополнительную литературу.
2. Темы творческих работ:
  - «Физиологические особенности детей разных возрастных групп»;
  - «Психологические особенности детей разных возрастных групп»;
  - «Дидактические правила в работе хореографа с детьми разных возрастных групп».
3. Создание практического материала

*Литература:* [5, 7]