

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение
2. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм человека
3. Ритмическая гимнастика в учебном процессе университета
4. Методика составления и проведения комплекса по ритмической гимнастике
5. Музыкальное сопровождение
6. Технология проведения занятий по хореографии в ритмической гимнастике
7. Приложения:
  - 7.1. Запрещенные упражнения в ритмической гимнастике
  - 7.2. Каталог упражнений на силу
  - 7.3. Зачетные требования для студентов II-III курсов по специализации ритмическая гимнастика

## **1. Введение**

Еще в античном мире физические упражнения под музыку применялись для развития хорошей осанки, походки, пластичности движений, наконец силы, выносливости.

В 70 – годах прошлого века появляется такая форма оздоровительной физической активности как аэробные танцы, основоположником которой является Джон Соренсен. По структуре и содержанию занятий, аэробные танцы стоят ближе всего к современной ритмической гимнастике и аэробике.

Современная ритмическая гимнастика не является новым видом физической культуры. Она является одной из разновидностей гимнастики, образовавшейся на фундаменте основной гимнастики. В ней широко использованы элементы европейских гимнастических школ, восточной культуры, а также элементы танцевальной и хореографической подготовки.

## **2. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм человека**

Ритмическая гимнастика дает возможность эффективного развития выносливости, силы, гибкости, координации движений и других физических качеств. Этому способствуют разнообразие, постоянное обновление логически выстроенных, научно обоснованных программ. Благодаря музыкальному сопровождению создается высокий эмоциональный фон занятий ритмической

гимнастикой, что позволяет ей удерживать высокий рейтинг среди других видов оздоровительной физической культуры.

Физическую работу обеспечивают биохимические процессы, которые происходят в мышцах в результате окислительных реакций, для которых постоянно требуется кислород. Потребность в энергии может возрастать многократно, соответственно повышается нужда в кислороде. С этим связан широко распространенный термин «аэробика». Если тренировка происходит в условиях достаточного потребления кислорода – это аэробный режим работы, если в процессе тренировки в организме образуется «кислородный долг» - это анаэробный режим работы. Ученые доказали, что аэробные условия тренировки в 20 раз эффективнее анаэробного энергообразования.

Ритмическая гимнастика создает хорошие предпосылки для активизации наиболее важных физиологических систем организма – сердечно-сосудистой и дыхательной. В результате регулярных занятий снижается подкожная жировая прослойка, снижается вес и меняется в положительную сторону соотношение жировой и мышечной массы. Мышечный тонус, улучшение фигуры создают хорошее настроение.

### **3. Ритмическая гимнастика в учебном процессе университета.**

Ритмическая гимнастика, как комплекс разнообразных физических упражнений выполняемых под музыку, выгодно

отличается от традиционных средств физической подготовки студентов ВУЗа.

Ритмическая гимнастика, как учебное отделение было создано в университете 10-11 лет тому назад. За эти годы учебный процесс на каждом курсе видоизменялся. Практически каждый год, исходя из задач, которые ставили преподаватели на каждом курсе, вносилось что-то новое. Новые методические наработки были связаны, прежде всего с теми задачами, которые решались в процессе обучения студенток нашего университета:

- 1) самостоятельно проводить с группой комплексы ритмической гимнастики
- 2) правильно подбирать музыкальное сопровождение
- 3) уметь составлять и проводить комплекс упражнений на разные группы мышц

Так на первом курсе – это обучение основным шагам ритмической гимнастики, умение их связывать, слушать музыку, правильно выполнять упражнения.

На втором курсе задачей обучения является умение правильно самостоятельно составлять связки, подбирать музыку, показать свое упражнение и разучить его с группой, кроме этого студенты должны знать какие упражнения надо использовать для развития определенных групп мышц.

На третьем курсе задача усложняется. Каждая студентка демонстрирует умение самостоятельно подготовить и провести 30 минутное занятие с группой под музыку.

Для того чтобы научить студенток этому в каждом семестре перед практическим курсом проводится методико-теоретическое занятие по подготовке к контрольной работе. В дальнейшем на каждом занятии преподавателями вносятся методические поправки и индивидуальные рекомендации по проведению практических занятий.

#### **4. Методика составления и проведения комплексов по ритмической гимнастике.**

Как и любая научно-обоснованная система физических упражнений, ритмическая гимнастика базируется на основных педагогических принципах, а именно – индивидуализации, постепенности, доступности. Ритмическая гимнастика – это некий синтез общеразвивающих, гимнастических, танцевальных движений, бега, подскоков, прыжков, выполняемых поточным методом (без пауз отдыха) под музыкальное сопровождение с частотой сердечных сокращений до 120-160 ударов в минуту. Хореография включает в себя простейшие шаги, специфические шаги (движения), подскоки, скачки, гимнастические элементы, части или блоки и комбинации различных связок. Хореография ритмической гимнастики может включать некоторую танцевальную стилизацию. Типичным для данных упражнений является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующему тому или иному танцу. Это может быть фанк, сити-джем, хип-хоп, латино, самба и др. Важным

эмоциональным и мобилизующим фактором в этих программах является музыка.

Структура занятия ритмической гимнастики такова: разминка, танцевальная часть, аэробная часть, партерные упражнения, стрейчинг. В разминку включаются упражнения низкой ударности, низкой интенсивности (приставные шаги, марш, полуприседания, виноградная лоза и т.д.), а также танцевальные связки с небольшой амплитудой движений. В аэробной части занятия выполняются упражнения низкой и высокой интенсивности и высокоударные упражнения (с большой амплитудой движений) подъем коленей, подскоки, прыжки, бег, наклоны, выпады, махи.

В партерной части выполняются упражнения на развитие силы мышц рук, спины, груди, брюшного пресса, ног.

Аэробная часть занятия в ритмической гимнастике строится на основе разнообразных «базовых» шагов и прыжков.

Упражнения аэробного воздействия образуют так называемую аэробную часть занятия и несут основную функциональную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

Перечислим эти упражнения:

#### Основные базовые шаги

1. Марш
2. Приседания
3. Приставной шаг
4. Виноградная лоза
5. Два приставных шага в одну сторону
6. V шаг

7. Шаг с поворотом
8. Выставление ноги на носок и пятку
9. Открытый шаг
10. Выпад
11. Мамбо
12. Скрестный шаг
13. Подъем колена вверх
14. Подъем ноги в сторону
15. Захлест ноги назад
16. Махи сгибая – разгибая ногу
17. Бег
18. Подскоки
19. Прыжки

#### Движения руками

1. Сокращение бицепса
2. Низкая гребля
3. Низкий удар
4. Сокращение трицепса сзади
5. Высокая гребля
6. Подъем рук вперед
7. Подъем рук в сторону
8. Плечевой удар
9. Двойной боковой в сторону
10. Вперед – в сторону
11. Сгибание рук над головой

12. Вперед – вверх

13. Вверх – вниз

Базовые шаги с движениями руками составляют значительный объем аэробной части занятия в ритмической гимнастике.

Вся комбинация разбивается на доли (кадры). В начале изучается первое движение, с использованием упражнений без рук, затем добавляются движения руками. После этого разучивается второе движение таким же способом. Далее оба движения соединяются, то есть выполняются слитно. После этого разучивается третье движение и, в свою очередь, присоединяется к уже разученной цепочке. Все последующие движения «нанизываются» в комбинацию таким же образом. Готовая комбинация отрабатывается целиком, многократно выполняясь под музыку.

Упражнения на силу – это различные упражнения силового характера, большинство из которых выполняется в партере. Исходные положения и техника выполнения этих упражнений подобраны таким образом, чтобы обеспечить избирательное воздействие на различные группы мышц. Режим работы подбирается в зависимости от задач.

Упражнения на гибкость – это так называемый стрейчинг, то есть упражнения на растягивание.

В партерной части занятия упражнения стрейчинга используются в целях повышения гибкости мышц, связок и суставов. Стрейчинг является важным составным элементом силовой тренировки, увеличивает амплитуду движений в суставах,



ускоряет восстановление организма после интенсивных физических нагрузок, предупреждает травмы. Исходные положения при выполнении упражнений подбираются таким образом, чтобы обеспечить максимальное растягивание тех мышечных групп, которые подвергались силовой тренировке. Классификация упражнений при стрейчинге в основном строится по анатомическому признаку

- упражнения для мышц брюшного пресса
- упражнения для мышц спины
- упражнения для мышц рук
- упражнения для мышц бедра
- упражнения для мышц ягодиц
- упражнения для мышц груди
- упражнения для мышц голени

## **5. Музыкальное сопровождение**

Особое значение в занятиях ритмической гимнастикой имеет музыкальное сопровождение. Правильно подобранная музыка:

- содействует эстетическому воспитанию занимающихся
- повышает эмоциональность занятий
- обеспечивает большую действенность упражнений (подчеркивает эффект и действенность упражнений)
- освобождает проводящего занятия от подсчета во время проведения занятия
- снижает утомление

Ритмическая гимнастика – вид спорта, в котором музыкальное сопровождение играет главенствующую роль. Отсюда и особые требования к музыкальной подготовке проводящего занятия.

Музыкальное сопровождение можно рассматривать и как фактор воздействия на занимающихся в процессе обучения упражнениям за счет изменения темпа и ритма музыкального сопровождения. Правильная методика применения музыки способствует успешному усвоению двигательного навыка.

**Ритм** – соотношение длительности звуков.

Чередование звуков равными по времени долями образует пульсацию, эту пульсацию называют БИТОМ.

Звуки некоторых долей в такой пульсации выделены ударениями (акцентами). Доли, на которые приходятся акценты, называют сильными долями или нижними битами. Доли, не имеющие акцента, называют слабыми долями или верхними битами. Равномерное чередование сильных и слабых долей называется метром. Метр организует биты в размер. Размер это выражение долей метра определенной длительности. Он выражается цифрой в виде дроби, числитель которой указывает на количество долей в такте, а знаменатель на длительность этих долей.

**Такт** – отрезок музыкального произведения от одной сильной доли до другой. Большинство музыкальных произведений в ритмической гимнастике имеет размер 4/4.

**Темп** – скорость движения музыки, он определяется количеством битов в 1 минуту.

В разных частях занятия темп музыкального произведения должен быть различным:

разминка	128 – 140 бит/мин
аэробная часть	130 – 160 бит/мин
партер	110 – 120 бит/мин
стрейчинг	до 100 бит/мин

Музыкальная фраза состоит из двух тактов при размере 4/4 – это восьмерка – 8 счетов. Необходимо помнить, что связку можно составить на 2 счета, 4 счета и 8 счетов.

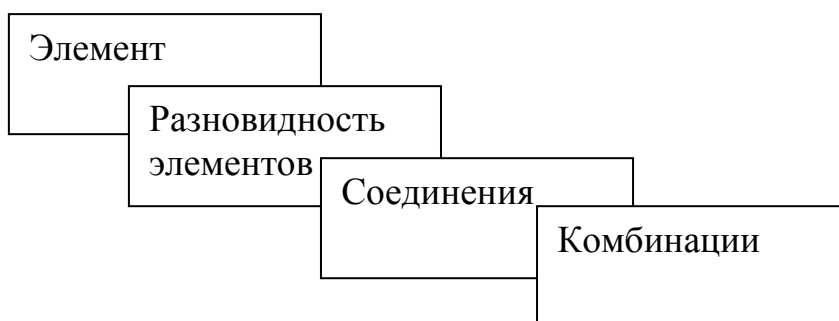
Музыкальный квадрат – 4 музыкальные фразы (32 счета)

Начало нового музыкального квадрата часто совпадает с изменением мелодического рисунка, с началом куплета или припева песни, с моментом вступления новых музыкальных инструментов.

## Методика проведения занятий по хореографии в ритмической гимнастике.

К хореографии относится все то, что относится к искусству танца – классического, народного, историко-бытового, джазового, модерн и др.

В ритмической гимнастике использование хореографии в значительной степени обогащает, украшает и разнообразит занятия по ритмической гимнастике. Исходным в этой структуре является элемент, конечным комбинация.



Элемент – это наименьшее, но вместе с тем вполне законченное двигательное действие, имеющее определенную последовательность: начало, основное действие и окончание. Элементы в ритмической гимнастике отличаются доступностью и простотой двигательных действий.

В ритмической гимнастике выделяют несколько путей создания разных элементов, которые позволяют разнообразить средства, изменять нагрузку и амплитуду упражнений.

- Вертикальное перемещение общего центра тяжести. Возможны пружинные движения стопами, приседания и др. Например, добавка пружинными движения ногами на таком базовом элементе как приставной шаг повысит нагрузку и придаст иную танцевальную окраску (стиль фанк танца).
- Горизонтальное перемещение тела. Движения могут выполняться с продвижением вперед, назад, в стороны, по диагонали, по дуге.
- Изменение плоскости выполнения движений. Движения могут выполняться во фронтальной, сагитальной и горизонтальной плоскостях.
- Движения руками, головой, туловищем. При этом возрастает координационная сложность движений и

физиологическая нагрузочность их, в особенности при движении руками с большой амплитудой.

- Повороты всем телом. Например, обычная ходьба с поворотом кругом (шаг правой вперед, поворотом кругом, шаг левой вперед, переход на обычную ходьбу или повторение шага с поворотом кругом)

Элементы могут объединяться в соединения, при этом важное значение имеет логический переход от одного движения к другому. Для правильного построения соединения необходимо учитывать следующее:

- завершающая фаза двигательного действия предыдущего упражнения должна соответствовать начальному последующего
- переход от одного элемента к другому осуществляется со свободной ноги
- Начальная фаза движения выполняется в плоскости, в которой завершилось предыдущее

Несколько соединений определяют комбинацию. Составление учебных комбинаций можно условно разделить на несколько этапов.

Первый этап – подбор элементов, которые будут включены в комбинацию. Выбор составляющих должен соответствовать уровню подготовленности группы, с одной стороны, и соответствовать поставленным задачам – с другой.

Второй этап – выбор музыкального сопровождения. От музыки будет зависеть темп выполнения, характер, эмоциональное воздействие на занимающихся.

Третий этап – непосредственного составления комбинации на определенное количество счетов (на 32; 64 счетов и т.п.) с учетом динамических акцентов в музыке. Следует учитывать, что одни базовые элементы ритмической гимнастики, а также танцевальные шаги выполняются на 2 счета, как например приставной шаг, а другие, как V – степ – на 4 счета.

Не следует увлекаться слишком путанными и сложными сочетаниями движений. Комбинации должны быть предельно лаконичны, доступны и целенаправленны.

## **Запрещенные упражнения в ритмической гимнастике**

### **Махи ногами назад в положении с опорой на колени и кисти**

Проблема: изогнутая спина, давление на поясничный отдел

Предотвращение: не поднимать ногу выше уровня позвоночника

### **Подъем выпрямленных ног**

Проблема: напряжены подвздошно-поясничная и средняя ягодичная мышцы. Вес двух ног ведет к чрезмерному изгибу позвоночника в поясничном отделе

Предотвращение: поднимать одну ногу

### **Переход в положение сидя с выпрямленными ногами**

Проблема: вес ног используется в качестве якоря для средней ягодичной мышцы. Переход в положение сидя осуществляется поясничным отделом. Даже при переходе в положение сидя с согнутыми ногами может вовлекаться средняя ягодичная мышца.

Предотвращение: Выполнять упражнение при положении спины 30 градусов к поверхности пола. Вне этой позиции мышцы живота не получают пользы. Не замыкайте рук за головой, т.к. это может оказать давление на шейный отдел позвоночника

### **Круговые движения головой**

Проблема: при быстром движении движущая сила головы может переразогнуть позвонки и защемить нерв или растянуть связки шеи, резко уменьшить толщину межпозвоночных дисков

Предотвращение: медленное контролируемое вращение головой, не превышающее амплитуды движений

### **Наклон головы назад**

Проблема: резкий наклон головы назад сжимает дорсальные части тел позвонков, возможно, являясь причиной травм позвонков (тел или отростков)

Предотвращение: легкие контролируемые движения, небольшие по амплитуде. Не совмещать эти движения с вращением

### **Переразгибание в локтевом суставе**

Проблема: травмирует связки вокруг сустава, суставные поверхности

Предотвращение: сохранять мягкие локти

### **Наклон назад**

Проблема: большое давление на межпозвоночные диски

Предотвращение: растяжение мышц живота, лежа на животе, поднимая одновременно противоположные руку и ногу

### **Круговые движения туловищем**

Проблема: совмещение вращательных движений туловищем и напряжения приводит к разрыву и высокому давлению на межпозвоночные диски. Это также может привести к разрыву связок, находящихся вдоль позвоночного столба

Предотвращение: контролируемые вращения туловищем при вертикальном положении. Не превышать допустимой амплитуды движений

### **Плие**

Проблема: вращение колена наружу в такой слабой позиции может привести к повреждению связок вне и внутри коленного сустава. Плохое равновесие в этой позиции может привести к вывиху

Предотвращение: сгибание колена должно происходить вокруг горизонтальной оси (сгибание – разгибание)

### **Вращательные движения коленями**

Проблема: для коленных суставов характерно движение сгибания – разгибания. Возможное вращение при полусогнутом положении голени является травмоопасным, т.к. оказывает большое давление на внутренние и внешние связки колен

Предотвращение: не превышать допустимой амплитуды движений

### **Пронация**

Проблема: это опасная зона движения для связок колен и голени

Предотвращение: выполнять движения голенью в поддерживаемом положении (сидя или лежа)



## **Каталог упражнений на силу**

### **Упражнения для разгибателей бедра.**

1. В положении лежа на спине поднимание туловища вверх.
  - 1.1. Ноги согнуты, руки вверх (вдоль туловища)
  - 1.2. То же с подъемом на полупальцы
  - 1.3. С подниманием одной ноги вверх (туловище и нога на одной линии)
  - 1.4. То же, что предыдущее упр., но с подъемом опорной ноги на полупальцы.
  - 1.5. То же, что 1.3., но из исходного положения – одна нога согнута
  - 1.6. В исходном положении – туловище приподнято, круговые движения тазом.

2. Поднимание согнутой ноги назад.

2.1. Из упора на коленях поднимание согнутой ноги назад.

2.2. Из упора на одном колене, другая нога прямая (параллельно полу), сгибание-разгибание голени.

### **Упражнения для приводящих, отводящих мышц бедра, а также мышц таза**

1. В положении лежа на боку – различные движения верхней ногой.

1.1. Поднимание верхней ноги вверх, колено вперед, стопа на себя, нижняя нога слегка согнута.

1.2. Верхняя нога давит на нижнюю, нижнюю пытаться поднять вверх.

1.3. Поднять обе ноги вверх.

1.4. Исходное положение то же, что в предыдущем упражнении. Круговые движения в вертикальной плоскости.

1.5. Исходное положение то же, что в предыдущем упражнении. Круги в горизонтальной плоскости.

2. Упражнения в изометрическом (статическом) режиме – удержание туловища в боковой плоскости. Ноги, туловище и голова на одной линии.

2.1. В упоре на предплечье

2.2. С упором на руку, другая рука – вдоль туловища, лежит на бедре.

2.3. С упором на две руки.

3. Движения в боковой (фронтальной) плоскости

3.1. Open step в полуприседе. Туловище вертикально, колени вперед, выполняется в спокойном темпе.

3.2. В упоре сзади на предплечьях, ноги врозь – ноги скрестно.

3.3. Разноименные или одноименные круговые движения ногами.

3.4. В седе с согнутыми ногами, стопы вместе («лягушка»), отведение ног в стороны.

## Упражнения для отводящих мышц бедра

1. Отведение согнутой ноги в сторону.
  - 1.1. Стоя на одной ноге, другая согнутая нога в сторону (колени вперед)
  - 1.2. В упоре на коленях. Туловище удерживается в прямом положении. Темп спокойный.
  - 1.3. В упоре на колене с круговым движением («Велосипед»)
  
2. В упоре боком подъем туловища до горизонтального положения
  - 2.1. В упоре на предплечье. Свободная рука вдоль туловища.
  - 2.2. То же, что 2.1., но с подниманием руки
  - 2.3. То же, что 2.2., но с подъемом ноги и руки
  - 2.4. То же, что 2.1., но в упоре на руку

## Упражнения для прямых мышц живота

1. Лежа на спине приподнимание туловища. Возможны «добавки» в виде статического удержания конечного положения (2-3 с).

1.1. Ноги согнуты. Поднимание туловища над полом (не более 30%) руки вперед.

1.2. Упражнение аналогично предыдущему, но руки за головой, локти в стороны.

1.3. То же, что 1.2., но одна нога согнута, голень лежит у колена опорной (скрестное положение ног)

1.4. То же, что 1.1., но руки вперед – кверху

1.5. То же, что 1.1., но согнутые ноги вверх, руки вдоль туловища

1.6. То же, что 1.2., но согнутые ноги вверх.

1.7. То же, что 1.6., но руки вперед – кверху, кисти касаются колен.

1.8. Возможно выполнение предыдущих упражнений в положении ноги вверх.

2. Лежа на спине, приподнимание таза над полом

2.1. С согнутыми ногами

2.2. С прямыми ногами

3. Лежа на спине, согнутые ноги вверх

3.1. Слегка разогнуть колени (голень параллельно полу), согнуть.

### **Упражнения для косых мышц живота**

1. Упражнения по технической структуре схожи с упражнениями для прямых мышц живота, но выполняются с поворотом туловища вправо и влево.

## **Упражнения для спины, плечевого пояса и рук**

1. Лежа на спине, ноги согнуты, согнутые руки в стороны, предплечья вверх. Надавить руками и тазом на пол (изометрический режим работы мышц)

2. В упоре сзади на предплечьях, таз тянуть вверх, лопатки тянуть к позвоночнику.

3. В стойке ноги врозь скруглить спину, выпрямиться

4. В стойке ноги врозь, согнутые руки в стороны (предплечья вверх). Одновременно или поочередно опустить предплечье вниз, вернуться в исходное положение.

## Упражнения для мышц груди, плечевого пояса, рук

1. Упражнения для рук, применяемые в программах классической аэробики.

Сгибание (или разгибание) рук выполнять с произвольным напряжением мышц (мысленно преодолевая сопротивление)

1.1. Из исходного положения – руки согнуты, локти отведены назад. Выпрямление рук назад – книзу вдоль туловища, согнуть в исходное положение.

1.2. Согнутые руки перед телом, кисти сжаты в кулак, ладони вниз. Согнуть руки перед грудью, опустить в исходное положение.

1.3. Руки внизу, поднять до уровня плеч, опустить в исходное положение. Руки слегка округлены.

1.4. Руки согнуты перед грудью, плечо и предплечье на одном уровне, ладони вниз. Выпрямить руки вперед, согнуть в исходное положение.

1.5. Упражнение аналогично предыдущему, но выпрямить руки вверх.

1.6. Согнутые руки в стороны, предплечья вверх, руки вперед, ладони к себе, вернуться в исходное положение.



## 2. Упражнения в стойке на коленях.

2.1. В стойке на коленях перенести тяжесть тела вперед, вернуться в исходное положение

2.2. Упражнение аналогично предыдущему, но в упоре на предплечьях

2.3. Упражнение аналогично 2.1., но со сгибанием ног.

## 3. Упражнения в упоре лежа.

3.1. Сгибание – разгибание (отжимание) рук с различным положением кистей (вперед, внутрь, наружу) для работы различных групп мышц.

3.2. Отжимание в упоре с широким разведением рук в стороны.

3.3. Отжимание в упоре с узкой постановкой рук, кисти вместе

3.4. Отжимание в положении руки выше линии плеч

3.5. Отжимание – ноги выше уровня плеч

3.6. Отжимание с опорой на одну руку, другой слегка опираться о пол (для хорошо тренированных, занимающихся фитнес- и спортивной аэробикой)

#### 4. Упражнения в стойке на коленях

4.1. Отжимание в стойке на коленях. Как и в предыдущем упражнении (3.1.) возможна различная постановка кистей

4.2. Отжимание в стойке на коленях, голень не касается пола. Как и в предыдущем упражнении (3.1.) возможна различная постановка кистей

4.3. Отжимание со сгибанием коленей во время сгибания рук.

#### 5. Упражнения у опоры. Сгибание – разгибание рук с опорой на стену.

#### 6. Упор боком на предплечье (изометрический режим работы мышц)

## 7. Упор на руках

7.1. Из седа со слегка согнутыми ногами, упор на руках (2-3 с), вернуться в исходное положение

7.2. Упражнение аналогично предыдущему, но в упоре на руках выполнить покачивание туловища назад и возвращение в исходное положение (упражнение только для хорошо тренированных)

8. В стойке ноги врозь, в седе с прямыми или согнутыми ногами, в седе по – восточному руки согнуть перед грудью, кисти в «замок», надавить, расслабиться

## **ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

### **II курс, осенний семестр**

Контрольная работа №1: составить, показать, разучить и провести с группой под музыку упражнения по ритмической гимнастики на 64 счета (два музыкальных квадрата).

Контрольная работа №2: составить комплекс из 6 упражнений на определенные группы мышц (мышцы брюшного пресса, мышцы верхнего плечевого пояса, приводящие и отводящие мышцы бедра, мышцы задней поверхности бедра и ягодиц).

### **II курс, весенний семестр**

Контрольная работа №1: составить и провести с группой под музыку 10 минутный комплекс ритмической гимнастики – танцевальная часть.

Контрольная работа №2: составить и провести с группой под музыку 10 минутный комплекс ритмической гимнастики – силовая часть.

Контрольная работа №3: составить и провести с группой 10 минутный комплекс ритмической гимнастики – партер.

### **III курс, осенний семестр**

Контрольная работа №1: составить на 30 минут комплекс ритмической гимнастики и провести его с группой под музыку.

### **III курс, весенний семестр**

Контрольная работа №1: составить тематический комплекс ритмической гимнастики на 30 минут и провести его с группой

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анохина И.А. Ритмическая гимнастика как средство компенсации дефицита двигательной активности у студенток: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Анохина И.А.; МОГИФК. - Малаховка, 1992
2. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика : 230 упражнений / Лисицкая Т.С. - М.: ФиС. - 1986
3. Рейзин В.М. Ритмическая гимнастика в учебном процессе / Рейзин В.М. // Теория и практика физ. культуры. – 1989
4. Ритмическая гимнастика в высшем учебном заведении : метод. рекомендации / Рижский Политехн. ин-т. - Рига. – 1989
5. Сосина В.Ю. Ритмическая гимнастика / Сосина В.Ю., Фабиан Э.М. - Киев: Радянська школа. – 1990
6. Яружный Н.В. Ритмическая гимнастика как учебная дисциплина в институте физической культуры / Яружный Н.В. // Теория и практика физ. культуры. - 1991