

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П.Астафьева»

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
Кафедра теории и методики гимнастики

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании кафедры  
Протокол № 1  
от «05» \_ сентября 2016г.

ОДОБРЕНО  
на заседании научно-методического  
совета \_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ для проведения текущего  
контроля и промежуточной аттестации обучающихся  
по дисциплине  
**«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:  
ГИМНАСТИКА»**

Направление подготовки:  
**«Педагогическое образование»**

Профиль:  
**«Физическая культура»**

Квалификация:

**44.03.01 Бакалавр**

Составители: \_Ветрова И.В., Люлина Н.В., Тарапатин С.В.,Шевчук Ю.В.

## **1. Назначение фонда оценочных средств**

1.1. Целью создания ФОС по дисциплине «Элективные курсы: гимнастика» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

1.2. ФОС по дисциплине решает задачи:

- изучение влияния видов гимнастики на формирование личности занимающихся;
- изучение практики применения гимнастики как части общей системы физического воспитания;
- обобщение системы знаний, умений и навыков, связанных с методикой преподавания гимнастики и умение самостоятельно оперировать полученными знаниями, умениями и навыками в профессиональной деятельности.
- отбор и обоснование использования средств и методов из других видов спорта в практике гимнастики.

1.3. ФОС разработан на основании нормативных документов:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 – «Педагогическое образование»
- образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 – «Педагогическое образование»
- Положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П.Астафьева» и его филиалах.

## **2. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе изучения дисциплины:**

2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины

- готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8);
- способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2);
- способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета (ПК-4);

## 2.2. Этапы формирования и оценивания компетенций

## 2.3.

<b>Компетенция</b>	<b>Этап формирования компетенции</b>	<b>Дисциплины, участвующие в формировании компетенции</b>	<b>Тип контроля</b>	<b>Оценочное средство/ КИМы</b>
<b>ОК-8</b>	Ориентировочный	Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой преподавания: гимнастика	Текущий контроль успеваемости	реферат
	Когнитивный	Педагогика высшей школы, в части «познакомить»	Текущий контроль успеваемости	Конспекты по методике проведения гимнастических упражнений
	Праксиологический	Педагогическая практика	Промежуточная аттестация	тест
	Рефлексивно-оценочный	Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой преподавания: гимнастика	Промежуточная аттестация	Сдача практических тестов
<b>ПК-2</b>	Ориентировочный	Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой преподавания: гимнастика	Текущий контроль успеваемости	реферат
	Когнитивный	Педагогика высшей школы, в части «познакомить»	Текущий контроль успеваемости	Конспекты по методике проведения гимнастических упражнений
	Праксиологический	Педагогическая практика	Промежуточная аттестация	тест
	Рефлексивно-оценочный	Базовые и новые	Промежуточная аттестация	Сдача практических

		физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой преподавания: гимнастика		тестов
<b>ПК-4</b>	Ориентировочный	Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой преподавания: гимнастика	Текущий контроль успеваемости	реферат
	Когнитивный	Педагогика высшей школы, в части «познакомить»	Текущий контроль успеваемости	конспекты
	Праксиологический	Педагогическая практика	Промежуточная аттестация	тест
	Рефлексивно-оценочный	Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой преподавания: гимнастика	Промежуточная аттестация	Сдача практических тестов

### 3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонд оценочных средств включает: тест, вопросы к экзамену

3.2. Показатели и критерии оценивания сформированности компетенций

Оценочное средство: тест, Ветрова И.В., Люлина Н.В., Тарапатин С.В., Шевчук Ю.В.

#### 3.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству тест

Компетенции	Высокий уровень сформированности компетенций	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций
		(87-100 баллов) отлично/зачтено	(73-86 баллов) хорошо/зачтено
готовностью поддерживать уровень физической подготовки,	Способен выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие	Владеет необходимыми тестами для определения уровня физической и	Владеет основами формирования двигательных действий и развития физических качеств;

<p>обеспечивающей полноценную деятельность (ОК-8);</p>	<p>основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; Владеет навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>функциональной подготовленности  Владеет навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>Владеет знаниями по основам теории и методики физического воспитания, используя специальную литературу</p>
<p>способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2);</p>	<p>Способен выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; планировать деятельность субъектов обучения — обучающего и обучаемых по использованию базовых и новых физкультурно-спортивных средств в решении задач физического воспитания и спортивной тренировки</p>	<p>владеть средствами и методами формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых</p>	<p>Владеет основами формирования двигательных действий и развития физических качеств;  Владеет знаниями по основам теории и методики физического воспитания, используя специальную литературу</p>
<p>способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета (ПК-4)</p>	<p>Владеет способами ориентирования в профессиональных источниках информации (журналы, сайты, образовательные порталы и т.д.);  Владеет способами профессионального самопознания и саморазвития</p>	<p>Способен оперировать основными категориями психологических, педагогических и гимнастических знаний.</p>	<p>Умеет определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения. Уметь применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий</p>

умеет логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь ( ОК-6)	Способен участвовать в обсуждении методических и педагогических проблем, аргументировано и последовательно излагать и отстаивать свою точку зрения	Способен подготовить выступление (устное или письменное) на научно-методическом семинаре или конференции по определенной проблеме.	Способен участвовать в общественно-профессиональных дискуссиях; корректно выражать и аргументированно обосновывать положения предметной области знания. Способен грамотно выразить собственные мысли при осуществлении общения на профессиональные темы; владеет профессиональной терминологией.
--	--	--	--

3.2.2. Оценочное средство: вопросы к экзамену Шевчук В.А, Шевчук Ю.В.

### Критерии оценивания по оценочному средству вопросы к экзамену

Компетенции	Высокий уровень сформированности компетенций	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций
	(87-100 баллов) отлично	(73-86 баллов) хорошо	(60-72 баллов) удовлетворительно
способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2);	полно раскрыто содержание материала в объеме программы; четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий; верно, использованы научные термины; доказательно использованы выводы и примеры; ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания.	раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; ответ самостоятельный; определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения последовательности изложения, небольшие неточности при использовании научных терминов или выводах и	усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно; определения понятий недостаточно четкие; не использованы в качестве доказательств выводы и обобщения из наблюдений или допущены ошибки при их изложении; допущены ошибки и неточности в использовании

		обобщениях из наблюдений и примеров.	научной терминологии, определений понятий.
способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета (ПК-4)	<p>Владеет способами ориентирования в профессиональных источниках информации (журналы, сайты, образовательные порталы и т.д.);</p> <p>Владеет способами профессионального самопознания и саморазвития</p>	Способен оперировать основными категориями психологических, педагогических и гимнастических знаний	Находит различия между психическими процессами, психическими состояниями и психическими свойствами личности.

#### 4. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости

4.1 Фонды оценочных средств включают: сообщение на занятии (реферат), оформление конспекта по методике проведения гимнастических упражнений, выполнение гимнастических упражнений.

4.2.1 Реферат, научный обзор, аналитический конспект - критерии оценки (10 баллов)

##### Поиск и анализ информации:

- Отбор актуальных и валидных источников по теме в печатных и Интернет изданиях 1 балл
- Изложение основной темы, идеи, концепции в выбранных источниках по теме 1 балл
- Сравнение различных профессиональных точек зрения, представленные в различных источниках по теме 1 балл

##### Адекватность структуры и содержания текста реферата:

- План и структура в соответствии с задачей реферирования 1 балл
- Отношение и профессиональное мнение к теме, идеям, концепциям в рассматриваемых в реферате источниках 1 балл
- Промежуточные и итоговые выводы и заключения по теме 1 балл

##### Профессиональное изложения текста:

- Владение современной профессиональной письменной лексикой 1 балл
- Грамотное письменное формулирование своих и чужие идеи по теме 1 балл
- Корректное цитирование источников в тексте и в сносках 1 балл
- Составление библиографических списков источников по теме в соответствии с ГОСТ 1 балл.

Критерии оценки	Количество баллов
Степень раскрытия сущности проблемы	6 баллов
Соблюдение требований к оформлению	3 балла



Грамотность	1 балл
Максимальный балл	10 баллов

4.2.2 Оформление конспекта по методике проведения гимнастических упражнений (10 баллов)

- Поиск и анализ информации:
- Потбор актуальных источников по теме в печатных и Интернет изданиях- 1 балл
- Изложение основных задач, методов и способов проведения упражнений - 2 балл
- Адекватность структуры и содержания текста конспекта:
- План и структура в соответствии с формой конспекта- 2 балла Профессиональное изложения текста:
- Владение современной профессиональной письменной лексикой -1 балл
- Грамотное письменное формулирование своих и чужих идей по теме -1 балл
- Корректное цитирование источников в тексте и в сносках- 1 балл
- Владение гимнастической терминологией -2балла

4.2.3.Методика проведения и выполнение гимнастических упражнений.

- Владение современной терминологией
- Владение методикой проведения
- Правильность выполнения комбинации в целом
- Точность исполнения техники каждого элемента

## 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение фондов оценочных средств

### Основная литература

1. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. Для высш. Учеб. Заведений. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС,2003г. – 448с.
2. Гимнастика: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений; Под ред. М.Л. Журавина, М.К.Меньшикова. – М.: Изд.центр «академия», 2001
3. Попов Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. М.: Терра-Спорт, 2003. 72 с.
4. Шлыков В.П. Обучающие программы для освоения акробатических упражнений основной гимнастики. Екатеринбург: УГТУ-УПИ 2005.

### Дополнительная литература

1. И.В. Ветрова. Гимнастика с методикой преподавания в адаптивной физической культуре. Учебное пособие. Красноярск, 2014
2. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки. – М.: Академия, 2003.
3. Н.В. Борисова. Роль гимнастических упражнений в формировании правильной осанки на уроках ФК. – Красноярск, 2001.
4. Бергер Г.И. Конспекты уроков для учителя физкультуры 5-9 кл. (Спорт.игры, лыжная подготовка, подвижные игры). – М.: Владос, 2002.
5. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки. – М.: Академия, 2003.
6. И.В. Ветрова. Обучение маховым элементам на кольцах. – Красноярск, 2004.
7. И.В. Суворова. Обучение основным гимнастическим элементам на брусьях разной высоты. – Красноярск, 2000.

8. И В. Ветрова, Д.А. Морозов. Методика обучения и техника выполнения гимнастических упражнений школьной программы: Методическая разработка для студентов ФФКиС педагогических университетов; – Красноярск: РИО КГПУ, 2003.
9. Н.В. Борисова. Роль гимнастических упражнений в формировании правильной осанки на уроках ФК. – Красноярск, 2001.
10. Л.К. Сидоров. Основы спортивной подготовки КГПУ. Педагогическая практика студентов факультета ФК. – Красноярск: РИО КГПУ, 2003.
11. Программа: Содержание и методы работы со спортивно-оздоровительными группами и группами начальной гимнастической подготовки. – Красноярск: РИО КГПУ, 2000.
12. Жуков М.Н. Подвижные игры. – М.: Академия, 2002.
13. В.А. Шевчук, Е.Ю. Розин. Содержание и методы работы со спортивно-оздоровительными группами и группами начальной гимнастической подготовки. – Красноярск, 2000.
14. Профессиональная образовательная программа подготовки студентов дневного отделения ФФК. Выпуск 12. – Красноярск: РИО КГПУ, 2001.
15. Спортивные праздники и развлечения, подвижные игры и игровые упражнения для детей в условиях летнего отдыха / ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет»; сост. Е.В. Козырева, Д. В. Смышляев, Р.С. Жуков. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2008. – 58 с.
16. Козырева Е.В. «Методика преподавания дисциплины «Спортивные и подвижные игры». Часть I: Подвижные игры - Кемерово: Кузбассвузиздат, 2014. – 87 с.
17. **Ритмика:** Ходьба. Упражнения. Игры. Танцы: Метод. пособие для воспитателей, муз. руководителей дет. сада и учителей нач. шк./ А.Е. Чибрикова-Луговская. - М.: Дрофа, 1998.
18. И.В. Ветрова. Музыкальная ритмика в школе. – Красноярск, 2004.
19. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб.пособие для учащихся пед. училищ; Под ред. Ротерс Т.Т. – М.: Просвещение, 1989.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Интернет: Internet Explorer; Opera
2. ЭБС «Университетская библиотека online»
3. электронная библиотека eLIBRARY

#### **Информационные справочные системы**

1. <http://library.ru>
2. <http://lib.sportedu.ru>
3. <http://www.nlr.ru> – Российская государственная библиотека
4. [http:// www.rubicon.com/](http://www.rubicon.com/) - Рубикон – крупнейший энциклопедический ресурс Интернета
5. [http:// orel.rsl.ru](http://orel.rsl.ru) - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
6. [catalog.iot.ru](http://catalog.iot.ru) – каталог образовательных ресурсов сети Интернет
7. [www.yandex.ru](http://www.yandex.ru); [www.rambler.ru](http://www.rambler.ru); [www.google.ru](http://www.google.ru)
8. <http://www.lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>
9. <http://www.iglib.ru>
10. <http://lesgaft.spb.ru>

#### **6. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы)**

#### **ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ**

---

## ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ: ГИМНАСТИКА»

---

1. Методика проведения основной части и заключительной части урока.
2. Плотность урока и приемы его регулирования.
3. Музыка, как дополнительный методический прием в обучении упражнениям и ее эмоциональное воздействие на занимающихся.
4. Значение занятий ритмикой в режиме учебного дня (формы и методика обучения).
5. Методика развития прыгучести.
6. Методика развития гибкости.
7. Методика развития координации и ловкости.
8. Методика развития вестибулярной устойчивости.
9. Методика развития осанки у детей младшего школьного возраста.
10. Гимнастические выступления и праздники как форма специальной активности школьников.
11. Средства музыкальной выразительности, связь упражнений с мелодиями музыки.
12. Связь упражнений с темпом, ритмом и структурой (построением) музыкальных произведений
13. Совершенствование методики проведения учебных занятий по ритмике в общеобразовательной школе (с включением собственного педагогического опыта).
14. Требования к выполнению танцевальных комбинаций и проведению отдельных частей урока и урока в целом.
15. Подготовка и проведение массовых гимнастических праздников в различных учебных заведениях и в период летнего отдыха.
16. Методика проведения занятий по ритмике в дошкольных учреждениях.
17. Организация занятий по ритмике в дошкольных учреждениях.
18. Характеристика спортивно-прикладных видов гимнастических упражнений и их влияние на подготовку спортсменов в различных видах спорта.
19. Современные тенденции развития ритмической гимнастики.
20. Влияние отдельных видов ритмической гимнастики на развитие профессиональных и двигательных способностей.
21. Предупреждение травматизма на занятиях по ритмической гимнастике.
22. Организация и проведение соревнований по ритмической гимнастике в общеобразовательной школе, вузе, коллективе физкультуры и т.д.
23. Влияние хореографической подготовки на успешность овладения упражнениями.
24. Исследование взаимосвязи координации движений с отдельными показателями умственных способностей.
25. Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся ритмической гимнастикой.
26. Особенности проведения уроков по ритмической гимнастике в различных классах общеобразовательной школы.
27. Методы повышения двигательной плотности занятий по ритмической гимнастике с учащимися различных возрастных групп.
28. Применение средств ритмической гимнастики при проведении подготовительной (основной, заключительной) частей урока.
29. Организация и проведение массовых гимнастических соревнований.
30. Анализ правил соревнований, классификационных программ по ритмической гимнастике (исторический обзор).
31. Информационное обеспечение соревнований по ритмической гимнастике.
32. История возникновения ритмической гимнастики.
33. Ритмическая гимнастика в системе подготовки учителя физической культуры.
34. Музыкальное обеспечение урока гимнастики.

## Оценочные средства содержания практического курса

### *«Танцевальная композиция на приставном шаге»*

И.п. – о.с. на пояс 1-2 –

приставной шаг с правой;

3-4 – приставной шаг с левой; 5-6 –

приставной шаг с правой назад;

7-8 – приставной шаг с левой назад.

1-2 – приставной шаг вправо, руки в стороны; 3-4 –

приставной шаг вправо в полуприсед, руки в стороны; 5-9

– тоже в другую сторону.

1- шаг правой с поворотом направо, руки на

пояс; 2- приставляя левую полуприсед; 3- шаг

правой с поворотом направо; 4- приставляя

левую полуприсед;

5- шаг с правой с поворотом направо;

6- приставляя левую полуприсед;

7- шаг правой с поворотом направо; 8- приставляя левую полуприсед

(поворот на 360° - 4 поворота по 90°). 1-8 – тоже в другую сторону.

### *«Танцевальная композиция на переменном шаге»*

И.п. – о.с., руки на пояс

1 «и» – 2 «и» – переменный шаг с правой, дугами вперед руки в стороны;

3 «и» - 4 «и» – переменный шаг с левой, дугами вперед руки на пояс;

5 «и» – 6 «и» - переменный шаг с правой назад, дугами вперед руки в стороны;

7 «и» – 8 «и» – переменный шаг с левой назад, дугами вперед руки на пояс

1 «и» – приставной шаг вправо, руки в стороны;

2 «и» – шаг правой в сторону в полуприсед, левая стопой прижата;

3 «и» - 4 «и» - к правой голени (колени выворотны);

5 «и» – 6 «и» – счет 1 «и», 2 «и»;

7 «и» – 8 «и» – счет 3 «и», 4 «и».

1 – с поворотом направо шаг полуприседая правой, левая согнута назад-книзу;

«и» – приставляя левую встать на носок левой, правая вперед-книзу;

2 – с поворотом направо шаг полуприседая правой, левая назад-книзу;

«и» – приставляя левую встать на носок левой, правая вперед-книзу;

3 – с поворотом направо шаг полуприседая правой, левая назад - книзу;

«и» – приставляя левую встать на носок, правая вперед - книзу;  
4 - с поворотом направо шаг полуприседая правой, левая назад - книзу;

«и» – приставляя левую встать на носок левой, правая вперед - книзу;

5 «и» - 8 «и» - повторить все в другую сторону (поворот на 360° - 4 поворота на 90°). Повторить 3-ю восьмерку.

#### *«Русский танец»*

И.п. – о.с. руки на пояс.

1-3 – три шага вперед с правой, руки разводятся в сторону;

4 – полуприсед на правой, левая вперед, руки в сторону; 5-

7 – тоже с левой, руки плавно ставятся на пояс; 8 –

полуприсед на левой, правая вперед руки на пояс; 9-16 –

тоже назад; 17-24 – скрестно правой в круг, тоже что и 1-8;

25-32 – тоже, что и 9-16.

1-4 – руки перед собой одна на другую, 4 приседания с правой,

вправо; 5-8 – тоже влево;

9-12 – левая рука на пояс, правая рука вверх, смотреть через правое плечо, 4 поворота припаданием на 90°;

13-16 – тоже со сменой положения рук влево.

1-24 – руки на пояс на 8 счетов выполняется простая веревочка (1- подскок на левой, правая согнутая вверх, носок прижат к голени и 2 – приземлиться на левую, 3-4 – тоже на правой);

25-32 – на 8 счетов, двойная веревочка руки на пояс (1 – подскок на левой, правая согнутая вверх, носок прижат к голени, «и» – притоп правой, 2 – притоп левой, «и» – притоп правой, 3-4 – тоже левой).

#### *«Беспредметная композиция»*

1-4 – поворот переступанием на 360° вправо, руки плавно поднимаются до горизонтали; 5-8 – тоже влево;

9-12 – скрестный поворот влево, руки внизу скрестно, дугами наружу вверх, опускаются в сторону;

13-16 – тоже вправо, руки через стороны вниз, опускаются скрестно дугами вовнутрь.

1 – закрытый прыжок (подскок на правой, левая согнута – вверх, руки скрестно вперед, голова вниз, спина круглая);

2 – открытый прыжок (подскок на левой, правая назад, руки в стороны, спина согнута голова поднята);

3-4 – два шага с правой; 5-6 – прыжок со сменой ног, руки в стороны;

7-8 – два шага с левой;

9-10 – прыжок «шагом» ноги развести до шпагата, руки вперед, другая в сторону противоположно ноге;

11-12 – два шага с правой;

13-14 – «перекидной прыжок» (махом правой, толчком левой, как бы перепрыгнуть через веревочку) руки вверх, приземление на правую, левая назад, вверх;

15-16 – шаг левой вперед, полуприседая правая назад на носок, правая рука вверх, левая рука в сторону, поворот головы налево.

### *Танец «Тройка-полянка»*

И.п. – стойка, взявшись за руки скрестно.

1-8 – шаги польки с правой (голова при шаге с правой поворачивается вправо, при шаге с левой – влево);

9-14 – шаги польки с правой, отпуская руки; 15 – шагом левой, поворот налево; 16 – приставить правую (стоим в колонне).

1-2 – первые номера выполняют два притопа правой, руки на пояс, вторые и третьи – два хлопка руками;

3-4 – первые выполняют шаги польки с правой, вторые и третьи стоят на месте; 5-8 – первые номера выполняют тоже с левой, вторые и третьи тоже, что и при счете 1-4;

9-14 – поворотом вправо, первые номера выполняют по небольшому кругу шаги польки, под правую ногу разводя руки, под левую ставя их на пояс, при этом оказавшись в конце своей колонны;

15-16 – вся колонна выполняет шаг с левой вперед; 1-

16 – тоже выполняет второй номер, что и первый;

1-14 – тоже выполняет третий номер, что и первый и второй; 15-16 – встать в круг взявшись за руки; 1-2 – по кругу шаги с правой вправо; 3-4 – шаги польки с левой вправо; 5-8 – тоже, что и 1-4;

9-10 – скрестно правой шага польки с правой влево;

9-10 – тоже, что и 9-10;

11-12 – тоже, что и 11-12;

13-14 – повторяется 9-12;

15-16 – встать в и.п.;

11-12 – шаги польки с левой влево;

13-16 – тоже, что и 1-4.

1-2 – оставшись на левой, поворот вправо шага польки с правой вправо;

3-4 – шаги польки с левой;

5-8 – тоже, что и 1-4.

*«Молдавский танец»*

И.п. – ст. на носках, руки вверх.

ПЕРВАЯ ФИГУРА.

1-2 – шаг правой, подскок на ней, левая вперед под 45 градусов. 3-

4 – шаг левой, подскок на ней, правая вперед под 45 градусов 5-8 –

4 шага сгибая ноги назад, руки назад в стороны, голова влево.

Повтор 4 раза.

ВТОРАЯ ФИГУРА.

1 – с поворотом влево на 360 градусов, скрестный шаг правой, подскок на ней, левая согнута назад, руки скрестно за спину.

2 – подставляя левую назад, подскок на ней, полукруг прямой левой вправо.

3 – приставляя правую, подскок на ней, полукруг прямой левой вправо.

4 – скрестно левой, подскок на ней, правая согнута назад, левое плечо в круг, голова влево. Повтор 4 раза.

ТРЕТЬЯ ФИГУРА.

1-4 – скрестно правой 4 скрестных шага влево, руки в стороны.

5-8 – то же левой вправо.

9-16 – то же.

ЧЕТВЕРТАЯ ФИГУРА.

1-15 – повторение первой фигуры.

16 – прыжок в «кольцо» руки вверх.

*«Фигурный вальс»*

1-4 – подходя к партнерше, партнер приглашает ее на танец, опуская

голову; 5-6 – партнерша выполняет реверанс; 7-8 – встать в и.п.

Партнер танцует во внутреннем кругу, партнерша снаружи. И.п. – стоя лицом друг к другу руки вперед- в сторону, руки партнерши на руках партнера. 1-2-3 – вальсовый шаг партнерши вправо (шаг вправо, полуприседая на ней, 2 – встать на левый носок, 3 – на правой), небольшим наклоном рук вправо (партнер выполняет все влево).

1-2-3 – тоже влево

1-2-3 – вальсовый шаг с поворотом вправо (руки при повороте опускаются вниз) в конце выполнения вальсового шага руки поднимаются в стороны, партнеры стоят друг к другу. Вальсовый шаг с поворотом: 1 – шаг с правой вправо, поворот вправо; 2 – шаг левой вправо (пятка вперед), поворот направо; 3 – приставить правую.

1-2-3 – вальсовый шаг с поворотом: 1 – шаг левой влево (пяткой вперед), поворот направо; 2 – шаг правой вправо, поворот направо; 3 – приставить ногу. Первый шаг выполняется

полуприседа. Вышеописанное называется **ПЕРВАЯ ФИГУРА**, она повторяется два раза. При выполнении два раза первой фигуры на последний счет партнеры берутся правой рукой, левая сверху (у партнера – на пояс, у партнерши – в сторону)

**ВТОРАЯ ФИГУРА** (повторяется два раза)

1-2-3 – вальсовый шаг вперед (оба

партнера) 1-2-3 – тоже назад

1-2-3 – оба партнера вальсовый шаг вперед с поворотом

направо 1-2-3 – вальсовый шаг назад

**ТРЕТЬЯ ФИГУРА – ВАЛЬСОВАЯ ДОРОЖКА** (выполняется на две четверки, одна четверка это 1-2-3 – четыре раза)

Партнерша выполняет вальсовый шаг вперед, держа правой рукой за правую руку партнерши, левая рука на пояс. Партнерша выполняет вальсовый шаг с поворотом плечом вовнутрь при вальсовом шаге вперед – потянуться левой рукой вперед, при вальсовом шаге назад, выполняется волна левой рукой. На последний счет партнеры должны встать в пару.

**ЧЕТВЕРТАЯ ФИГУРА**

Вальс в парах одна или две восьмерки.

*«Упражнение с мячом»* (вальс)

И.п. – о.с. руки в стороны, мяч в правой.

1 – вальсовый шаг с правой в полуприсед на правую левая сзади, носок прижат к пятке правой, бросок мяча правой рукой вверх и ловля мяча правой рукой снизу;

2 – вальсовый шаг левой назад в стойку на левую, правая вперед на носок с броском мяча правой рукой вверх, поймать мяч в левую руку снизу в и.п. левая рука вперед, правая в сторону;

3 – вальсовый шаг вправо с поворотом направо на  $180^\circ$ ;

4 – продолжая поворот на  $360^\circ$ , передать мяч за спиной в правую руку в стойку на носках руки в стороны;

«и» – перекинуть мяч над головой в левую руку, слегка полупреседа; 5 – прыжок толчком двумя на правую, левая в сторону с броском мяча вверх двумя руками;

6 – скрестный шаг левой, шаг правой в сторону, приставить левую, поймать мяч двумя руками снизу после отскока от пола;

7-8 – счет 5,6.

1 – шагом правой вправо, левая в сторону (боковое равновесие), поворот прыжком на  $360^\circ$ , руки в стороны, мяч на ладонь правой руки;

2-3 – прыжком поворот в равновесии на  $255^\circ$ ;

4 – стойка на носках руки в стороны и полуприседа перебросить мяч в левую руку (через голову);

5 – полуприсед руки вниз; 6-7 –

перекат мяча по полу вперед.



Три шага бегом на носках, руки вперед, вверх, вниз (мягко сопровождая движением головы).

8 – приседая взять мяч.

1-4 – встать волной, движение рук с мячом по телу до положения руки вверх;

5-6 – шагом правой вправо одноименный поворот направо на 360° прогнувшись руки в стороны, мяч на правой ладони;

7-8 – приставляя левую, боковая волна с выкрутом правой руки и круг над головой правой руки.

1-4 – шагом правой вперед горизонтальное равновесие на правой, правая рука вперед (мяч на ладони правой руки), левая в сторону;

5-6 – левая скрестно назад, поворот налево на 180°, передать мяч в левую руку за спиной;

7-8 – заканчивая поворот, шаг левой, правая назад на носок, левая рука вперед-кверху, мяч на ладони, правая рука назад в сторону.

### *«Упражнение со скакалкой»*

Муз. размер 2/4 (полька)

И.п. – стойка на носках, скакалка вперед вчетверо.

1-8 – шаги польки с правой, с левой, слегка поворачивая туловище и голову, влево (два шага с правой и два шага с левой).

1 – прыжок на правую вправо, носок левой прижат к голеностопу правой, скакалка вдвое в правой руке – круг скакалкой слева, левая рука вперед;

2 – прыжок на левую, носок правой прижат к пятке левой, круг скакалкой справа (кисть наружу);

3 – 1 счет;

4 – 2 счет;

5 – 1 счет;

6 – 2 счет;

7 – прыжок ноги вместе, вращая скакалку вперед;

8 – перевести скакалку вперед.

1-4 – 4 шага галопа вправо постепенно переводя скакалку за спину, сгибая правую руку над головой;

5 – прыжок на правой, левая вперед на носок;

6 – прыжок ноги врозь;

7 – прыжок на левой, правая назад на носок;

8 – прыжок ноги вместе.

1-8 – тоже повторить в левую сторону.

1-3 – поворот переступанием направо на 360°, скакалка за спиной; 4 – заканчивая поворот полуприсед.

1-2 – два прыжка на левой, правая вперед, вращая скакалку вперед;

3-4 – тоже на другой ноге; 5-6 – два прыжка со сменой ног, вращая скакалку вперед;

7 – прыжок ноги вместе через скакалку;

8 – прыжок ноги вместе с двойным вращением скакалки вперед и заканчивать упражнение в стойку на носках, скакалку перевести влево.