

Поурочный план курса «Танцевальная акробатика, трюки, силовая подготовка. Развитие данных»

№	Тема урока	Результат урока
Модуль 1 — Теоретическая база		
1	Работа со страхом в акробатике. Мотивация к монотонной работе.	Приступать к изучению акробатических элементов зачастую страшно и детям, и педагогам. Легко сказать «не бойся!»... В рамках данного урока вы подробно разберётесь, на чём базируются эти страхи и как грамотно с ними работать. Одной из частей такой работы является монотонное повторение и закрепление учениками фундаментальных навыков. О том, как мотивировать исполнителей на такую работу и как можно её разнообразить — в этой лекции.
2	Техника безопасности в акробатических элементах — что нужно заранее знать хореографу?	В этом уроке вы подробно разберётесь в том, как правильно и, главное, безопасно организовать обучение акробатике — какое оборудование необходимо иметь в зале, как верно распределить учеников по группам и как выстроить план урока, чтобы ваши воспитанники эффективно осваивали новые элементы, но при этом не травмировались.

Модуль 2 — ОФП – как первый шаг к акробатике

3	ОФП для дошколят — разминка.	Не секрет, что лучше всего начинать обучение основам акробатики с дошкольного возраста. И недооценивать роль разминки в таком обучении нельзя. О том, как правильно подготовить тела юных учеников к занятиям акробатикой, какие упражнения и приёмы нужно использовать — в этом уроке!
4	ОФП для дошколят — растяжка.	В растяжке как в подготовительном этапе к акробатическим элементам — всё не так однозначно, как может показаться. В рамках данной лекции вы разберётесь, какие упражнения можно использовать в работе с дошколятами и какие части тела нужно растягивать, а какие, напротив, поберечь от перерастяжения, т. к. при выполнении акробатических элементов излишняя гибкость может стать причиной травм.
5	ОФП для дошколят — координация и баланс.	Акробатические элементы требуют большой точности исполнения. Как достичь этой точности, какие положения необходимо заранее изучить с учениками и как тренировать координацию и баланс — в этом уроке!

Модуль 3 — Акробатика для дошколят

6	Акробатические элементы для дошколят— кувырки и мост.	В данном уроке вы узнаете, какие подготовительные упражнения использовать, начиная работу над кувырками и мостиками, как обеспечить технику безопасности при их выполнении и как страховать ваших учеников.
---	---	---

7	Акробатические элементы для дошколят — колесо и стойка на руках.	На этом уроке вы рассмотрите поэтапное изучение колеса и стойки на руках для малышей: подготовительные упражнения, введение игровых моментов, страховка учеников, а также типичные ошибки, которые мешают быстро и продуктивно достичь нужного вам результата.
---	--	--

Модуль 4 — Базовая акробатика

8	Разминка как подготовительный этап к исполнению акробатических элементов.	По мере взросления учеников — усложняются и акробатические элементы, появляются новые требования к технике исполнения. Как правильно подготовить тело, какие виды разминки можно использовать и с какой интенсивностью должна проходить разминка — вы узнаете из этого урока.
9	Стойки и мостики. Методика обучения учеников старше 7 лет.	В рамках данного урока вы рассмотрите базовые позиции и подготовительные упражнения, которыми должен владеть исполнитель, прежде чем переходить к изучению стойки на руках и моста, а также разберётесь в методике обучения этим элементам из положения стоя.
10	Кувырки и колёса. Элементы баланса. Методика обучения детей старше 7 лет.	В продолжение темы изучения колёс, балансов на руках и кувырков в этом уроке вы узнаете: какие способы завершения этих элементов существуют и как связать их с хореографией, как научить детей делать колесо на одной руке и какие вариации стойки на руках можно использовать при создании зрелищных номеров.
11	Перевороты, колесо без рук. Методика обучения детей старше 7 лет.	Логичным завершением блока базовой акробатики станет изучение подготовительных упражнений к колесу без рук, а также различных переворотов через мостик и способов страховки при изучении сложных элементов.

12	Техника падений.	Во многих травмоопасных видах спорта первое, чему нужно научить исполнителя — это техника падений. И акробатика — не исключение. В этом уроке вы разберёте основные способы падений из базовых элементов и поймёте, как обучить этому детей, что позволит им не бояться падать и делать это безопасно для здоровья.
----	------------------	---

Модуль 5 — Работа над прыжком

13	Биомеханика прыжка. От чего зависит высота прыжка и как её увеличить?	Высокий прыжок — основа для многих трюков в хореографии и акробатике. Из этого урока вы узнаете, как правильно тренировать высоту прыжка, какие мышцы необходимо укреплять и какие принципы техники безопасности соблюдать.
14	Укрепление мышц для удержания ног в высоких положениях (часть 1).	Каждый педагог стремится к тому, чтобы его ученики могли удерживать ноги в высоких положениях. Это залог успешного <i>adagio</i> и красивых, лёгких <i>grand battement</i> . Для этой цели необходимо закачивать мышцы. О том, какие именно мышцы нужно закачивать и как правильно это делать — вы узнаете из этого урока.
15	Укрепление мышц для удержания ног в высоких положениях (часть 2).	Красота и грация в исполнении <i>adagio</i> и многих акробатических элементов зависит не только от уровня растяжки исполнителя, но и от того, насколько мышечная сила позволяет ему фиксировать ноги в высоких положениях. В рамках данного урока вы узнаете, как правильно закачать мышцы ног и тазового дна, чтобы достичь идеального результата.
16	Большие прыжки (<i>grand jete</i> , <i>grand jete en tournant</i> , <i>grand pas de chat</i>). Развитие силы и высоты прыжка.	Из этого урока вы узнаете четыре этапа подготовки тела к прыжкам, а также разберётесь в том, как правильно выстроить методику изучения прыжков, чтобы достичь максимального результата.

Модуль 6 — Поддержки

17	Парные поддержки. Партнеринг.	Одним из самых зрелищных элементов в хореографии являются поддержки. О том, как правильно приступать к их изучению, какие виды поддержек существуют и какими приёмами они видоизменяются — вы узнаете из этой лекции.
18	Групповые поддержки.	Чаще всего в поддержке участвуют 2 человека, но иногда для воплощения хореографической идеи необходимо исполнение групповой поддержки. В рамках данного урока вы рассмотрите несколько видов групповых поддержек и то, как они могут меняться в зависимости от опыта и количества участников.
19	Акройога — акробатические элементы в паре.	Акройога (или акробатическая йога) — относительно новое направление, отличительной особенностью которого является возможность овладения этой практикой людьми без специальной многолетней подготовки. О том, как изучаются поддержки и какие разновидности поддержек бывают в этом направлении — вы узнаете из этого урока.

Модуль 7 — Выносливость и силовая подготовка

20	Биохимия мышц.	Одна из самых сложных тем курса, но, освоив её, вы фундаментально разберётесь в том, как работают мышцы в нашем теле и как управлять этим процессом на уровне биохимии (а следовательно — питания, режимов нагрузок и т. д.)
----	----------------	--

21	<p>Что такое выносливость — как её оценить и как повысить. Возрастные нормы.</p>	<p>Из этого урока вы узнаете, какие виды выносливости существуют, для выполнения каких задач каждый из них нужен и как развивать конкретный вид выносливости, а также — как оценить исходный уровень выносливости учеников и прогресс, который достигается в результате тренировок.</p>
22	<p>Силовая подготовка — что можно и что нельзя делать в зависимости от возрастных и гендерных особенностей.</p>	<p>Мышечная сила — один из важнейших аспектов, необходимых для уроков акробатики. Но как именно её развивать и как грамотно составить программу занятий, есть ли отличия в тренировках для взрослых и детей, мужчин и женщин — вы узнаете из этого урока.</p>
23	<p>ОФП для взрослых на основе силовой йоги.</p>	<p>Работая со взрослыми важно грамотно распределить нагрузку и выстроить урок, позволяющий развить выносливость и силу различных групп мышц. В рамках этого урока вы разберётесь в силовых упражнениях из йоги и узнаете, как правильно их использовать для развития мышечной силы.</p>

Модуль 8 — Трюки и акробатические элементы в различных танцевальных направлениях

24	<p>Партерная акробатика в контемпорари — отдельные элементы.</p>	<p>В рамках данного урока вы разберётесь, какие акробатические элементы в партере существуют, какие приёмы используются для их изучения, а также — как исполнять их максимально безопасно и с минимальным мышечным включением. Не забывайте, что при грамотной работе и удачной стилизации, элементы любого танцевального направления могут успешно дополнить вашу хореографию.</p>
----	--	---

25	Партерная акробатика в контемпорари — использование в хореографии.	Овладеть трюковыми элементами недостаточно — необходимо уметь органично их соединять в комбинации. В этом уроке вы разберётесь в том, как сделать это на практике.
26	Трюки в народном танце — прыжок в разножку, «щучка», «шнурок», «пистолет».	Трюки и прыжки — это украшение любого танца. Но все ли трюки можно исполнять танцовщикам? Как подготовить тело к прыжкам и трюковым элементам, на что обратить внимание и как избежать травм — вы узнаете из этого урока.
27	Трюки в народном танце — бедуинский прыжок, колесо на локтях, прыжок в кольцо, «промокашка», «флажок».	В этом уроке вы разберётесь с тем, как правильно научить своих воспитанников трюкам из народного танца, от простого к сложному. Эти элементы, чисто исполненные и грамотно стилизованные, могут стать украшением постановки в других танцевальных направлениях.
28	Элементы художественной гимнастики в хореографии (часть 1).	В рамках данного урока вы узнаете, какие трюки из художественной гимнастики прочно вошли в хореографическую лексику, какие элементы и прыжки можно применять в постановках и как правильно научить своих танцовщиков этим движениям.
29	Элементы художественной гимнастики в хореографии (часть 2).	Как и в базовой акробатике, в художественной гимнастике множество переворотов, стоек на руках и балансов. В чём особенность гимнастического исполнения и как это можно использовать в хореографии — вы узнаете из этого урока.

Модуль 9 — Бонусы

30

Крепатура — что это такое и как правильно работать с этим явлением.

Часто ученики жалуются на боль в мышцах после занятий. Из этого урока вы узнаете, почему возникают неприятные ощущения, как их предотвратить, как позиционировать для учеников и как объяснить им — почему важно не прекращать занятия при появлении небольших болевых ощущений.

31

Комплекс упражнений для укрепления мышц поясничного отдела.

Поясница — самый гибкий отдел позвоночника. Казалось бы, это очень удобно — «гнёмся там, где проще всего». Однако, именно за счёт гибкости, большинство травм как раз и приходится на поясничный отдел. О том, как правильно укреплять спину и какие упражнения для этого можно использовать — в этом бонусном уроке.