**Дистанционное**

**задание для учащихся**

**ФИО педагога:** Игошева Мария Владимировна

**Программа:** «Мир эстрадного танца»

**Объединение:** Хореография

**Дата занятия по рабочей программе:** 10.09.2020 г.

**Тема занятия:** Водное занятие

**Задание:** Познакомить с правилами техники безопасности во время занятий и правилами поведения в классе.

**Материалы:**

**Порядок выполнения:**

I. Общие требования безопасности

К занятиям допускаются обучающиеся:

* прошедшие в начале каждого учебного года медицинский осмотр и предоставившие педагогу справку с разрешением врача посещать танцевальную занятия;
* прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
* имеющие специальную обувь и танцевальную форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий, волосы собранные резинкой.

Обучающийся должен:

* иметь коротко остриженные ногти;
* заходить в кабинет, брать инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагога;
* бережно относиться к инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;
* уважительно относиться ко всем членам танцевальной группы, всем преподавателям и персоналу;
* в случае опоздания или прихода раньше на занятия, в танцевальный зал входить только с разрешения педагога;
* в случае пропуска занятия заранее предупредить педагога и сообщить о причине;
* знать и выполнять настоящую инструкцию.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

* переодеться, надеть на себя форму и обувь;
* снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
* убрать из карманов формы колющиеся и другие посторонние предметы;
* под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
* в случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу;
* по команде педагога занять своё место в зале;

Обучающемуся категорически запрещается:

* танцевать около зеркала с предметами (обруч, стул, трость) и бегать около них;
* садиться и виснуть на балетных станках;
* сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна;

III. Требования безопасности во время занятий

Обучающийся должен:

* обращаться к педагогу на Вы, по имени и отчеству;
* точно и своевременно выполнять задания педагога;
* качественно выполнять разминочную часть занятия и элементы движений, подготавливающие тело к не травмированному правильному исполнению танца;
* следовать правилам избежания травм на занятиях (приложение № 1).

Обучающемуся категорически запрещается:

* кричать и громко разговаривать на занятии;
* выполнять сложные элементы без страховки, безстраховочное выполнение только с разрешения педагога и под его присмотром;
* танцевать около зеркала с предметами и отрабатывать беговые кроссы, движения, элементы вблизи от них.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Обучающийся должен:

* при получении травмы (вывих, надрыв мышц и т.д.) во время занятия, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом педагогу для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи.
* с помощью педагога оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
* при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
* по распоряжению педагога поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

* под руководством педагога убрать инвентарь в места его хранения;
* переодеться в раздевалке;
* организованно покинуть место проведения занятия;

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПАРТЕРНОЙ ГИМНАСТИКЕ.

I. Общие требования безопасности

К занятиям по партерной гимнастике допускаются:

* дети, прошедшие в начале каждого учебного года медицинский осмотр и предоставившие педагогу справку с разрешением врача посещать танцевальную занятия;
* прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
* имеющие специальную обувь и танцевальную форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий, волосы собранные резинкой;

Обучающийся должен:

* соблюдать правила поведения на занятии, расписания учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
* соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

* переодеться в раздевалке, надеть на себя форму и обувь;
* снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
* убрать из карманов формы колющиеся и другие посторонние предметы;
* под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
* в случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу;
* по команде педагога занять своё место в зале;

Обучающемуся категорически запрещается:

* танцевать около зеркала с предметами (обруч, стул, трость) и бегать около них;
* садиться и виснуть на балетных станках;
* сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна;

III. Требования безопасности во время занятий

Обучающийся должен:

* обращаться к педагогу по имени и отчеству;
* точно и своевременно выполнять указания педагога;
* выполнять упражнения, только предложенные педагогом или с разрешения педагога;
* следовать правилам выполнения разминки (приложение № 2);
* следовать правилам выполнения растяжки (приложение № 3);
* в случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу;
* для выполнения сложных упражнений и элементов положить в зону приземления гимнастические маты и попросить педагога обеспечить страховку;
* освоить приемы самостраховки и уметь применять на практике;
* делать дополнительные упражнения для укрепления мышц шеи и спины.
* выполнять упражнения в одном направлении с другими занимающимися;
* при выполнении упражнений в группе соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновения;
* выполнять упражнения на мате по очереди, дождаться, когда идущий перед вами освободит зону выполнения упражнений, элемента;
* перед выполнением упражнения, элемента убедиться, что зона выполнения упражнения свободна;

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

Обучающимся категорически запрещается:

* кричать и громко разговаривать;
* отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки;
* перебегать от одного места занятий к другому;
* выполнять сложные акробатические упражнения без страховки;
* находиться в зоне приземления или возможного падения, выполняющего упражнение;
* находиться на мате вдвоем.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Обучающийся должен:

* при получении травмы (вывих, надрыв мышц и т.д.) во время занятия, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом педагогу для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи.
* с помощью педагога оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
* при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
* по распоряжению педагога поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

* под руководством педагога убрать инвентарь в места его хранения;
* переодеться в раздевалке;
* организованно покинуть место проведения занятия;

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО КЛАССИЧЕСКОМУ ТАНЦУ.

I. Общие требования безопасности

К занятиям по классическому танцу допускаются:

* дети, прошедшие в начале каждого учебного года медицинский осмотр и предоставившие педагогу справку с разрешением врача посещать танцевальную занятия;
* прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
* одежда должна быть удобной и не стеснять движений: лосины, трико или купальник, на ноги – балетки. Волосы убраны в пучок.

Обучающийся должен:

* соблюдать правила поведения на занятии, расписания учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
* соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

* переодеться в раздевалке, надеть на себя форму и обувь;
* снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
* убрать из карманов формы колющиеся и другие посторонние предметы;
* под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
* в случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу;
* по команде педагога занять своё место в зале;
* сделать разминку, следовать правилам выполнения разминки (приложение № 2);

Обучающемуся категорически запрещается:

* танцевать около зеркала с предметами (обруч, стул, трость) и бегать около них;
* садиться и виснуть на балетных станках;
* сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна;

III. Требования безопасности во время занятий

Обучающийся должен:

* обращаться к педагогу по имени и отчеству;
* точно и своевременно выполнять указания педагога;
* выполнять упражнения, только предложенные педагогом или с разрешения педагога;
* в случае плохого самочувствия сообщать об этом тренеру;
* исполнять движения классического экзерсиса сначала у станка, затем на середине зала в предлагаемой последовательности;
* соблюдать правила и законы классического танца (приложение № 4);
* рассчитывать пространство учебной площадки, твёрдо удерживать интервалы между собой, выполнять все упражнения в обратном направлении;
* При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу, который сообщает об этом администрации учреждения.

Обучающимся категорически запрещается:

* кричать и громко разговаривать;
* отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки;
* перебегать от одного места занятий к другому;
* толкаться во время выполнения экзерсиса.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Обучающийся должен:

* при получении травмы (вывих, надрыв мышц и т.д.) во время занятия, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом педагогу для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи.
* с помощью педагога оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
* при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
* по распоряжению педагога поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

* под руководством педагога убрать инвентарь в места его хранения;
* переодеться в раздевалке;
* организованно покинуть место проведения занятия;

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

ПРАВИЛА ИЗБЕЖАНИЯ ТРАВМ НА ЗАНЯТИЯХ

1. В начале каждого занятия нужна разминка! Если вы опоздали, разминка всё равно должна быть.

2. Частые пропуски ухудшают вашу физическую форму и повышают вероятность травмы

3. Обязательно пользуйтесь утеплителями, хотя бы на голеностопе (это самая травмоопасная часть тела у танцоров - её нужно хорошо разогревать)

4. Расслабляющие растяжки необходимы в конце каждого занятия (если это не стрейчинг), но динамические растяжки и гранд - батманы только под присмотром педагога на разогретые мышцы

5. Первым делом нужно освоить правильное положение тела, если вы по каким-то причинам пропустили занятия, на которых изучают это, подойдите к педагогу и уточните. От этого навыка зависит вся правильность дальнейшего танца и здоровье позвоночника

6. Помните, что основная масса травм происходит из-за плохой разминки, резких движений на холодное тело, агрессивных растяжек и плохой обуви, а так же по вашей личной невнимательности к собственному телу - в первую очередь его нужно научиться слышать и чувствовать, тогда оно ответит вам взаимностью и не будет доставлять неприятностей.

В случае пренебрежения данными правилами педагог снимает с себя ответственность за травмы, полученные в стенах Дома детского творчества, но сделает всё возможное, чтобы этого не случилось.

Какие травмы можно получить во время занятий:

1. **Вывих лодыжки (голеностоп)**

Каждый танцор сталкивается с большим числом травм, но одна из самых неприятных считается вывих лодыжки. Эта травма, как и любая другая, может носить разную степень тяжести. Если связки были повреждены сильно, на месте вывиха появляется синяк и ходить человек не может. Тренировки во время травмы полностью прекращаются. Если вид травмы легкий и связки повреждены не сильно танцор в течение двух недель сможет вернуться к тренировкам, во всяком случае, к оттачиванию простых элементов своего танца.

2. **Травмы колена**

Травмы колена – это «бич» танцора. У каждого танцора рано или поздно возникают проблемы с коленями. Травмы такого рода серьезные, поэтому лучше не заниматься самолечением, а обратиться к врачу. Танец в такой ситуации придется отложить.

3. **Повреждения спины**

Часто у танцоров появляется проблема со спиной. Боль в спине заставляет их ограничивать себя в движениях, так как резкие повороты и большая нагрузка может привести к защемлению нерва. Иногда проблема при боли в спине заключается в перегрузках танцоров. В случае если в спине появляется дискомфорт и боль надо ограничить исполнение сложных элементов в танце, требующих резких поворотов, махов. Некоторый отдых от постоянных все возрастающих нагрузок может помочь танцору прийти в отличную форму.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ РАЗМИНКИ

Разминка – это начало любой танцевальной тренировки.

1. Разминка необходима перед началом занятий любым видом физических упражнений.
2. Разминка займёт всего 5-15 минут. Продолжительность комплекса аэробных упражнений зависит от уровня подготовки человека. К работе подготавливаются те группы мышц, которым необходима максимальная нагрузка во время тренировки.

3. Разминка не должна вызывать утомления и повышения температуры тела выше 380 C.

4. Разминка должна состоять из общей и специальной частей.

* Общая часть направлена на повышение деятельности физиологических систем, обеспечивающих выполнение мышечной работы (нервной, двигательной, дыхательной, сердечно-сосудистой, желез внутренней секреции, терморегуляции, выделения).
* Основная часть разминки может быть практически одинакова в любых видах танца.
* Специальная часть обеспечивает специфическую подготовку именно тех нервных центров и звеньев двигательного аппарата, которые будут участвовать в предстоящей деятельности. Специальная часть должна содержать элементы предстоящей деятельности. Например, в игровых видах спорта она должна отражать специфические особенности последующей ситуационной деятельности, а в силовых видах спорта обеспечить подготовку мышц к работе с отягощениями.

Почему необходима разминка? Нужна она для того, чтобы разогреть тело человека до оптимальной для занятий температуры. Ведь давно известно, что гибкость и сопротивляемость к травмам напрямую зависит от качественного разогрева мышц и суставов. А ещё при разминке в организме происходят такие изменения: кровь отливает от органов желудочно-кишечного тракта к волокнам мышечной ткани, по пути следования она насыщается питательными веществами и кислородом, это в свою очередь увеличивает способность организма выдерживать более длительно повышенные нагрузки. При неподготовленных мышцах намного быстрее начнет ощущаться усталость. Немаловажным плюсом разминки является подготовка сердца к физическим нагрузкам. Предварительные упражнения понемногу доводят частоту сердцебиения до оптимальных цифр. Без подготовки возросшая нагрузка на сердце окажется слишком большой и чересчур тяжелой.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 3

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ РАСТЯЖКИ

1. Первое, что обязательно нужно сделать, - разогреться. Различные прыжки, махи ногами, или езда на велосипеде (пусть даже на велотренажёре) улучшат циркуляцию крови и увеличат снабжение мышц кислородом.
2. Растягиваться следует статистически, медленно и плавно. Скорее всего, в начале растяжки вы будете сгибаться меньше, чем в конце.
3. Каждый элемент упражнений на растяжку следует проводить в среднем 60 секунд. В зависимости от степени гибкости это время можно уменьшать либо увеличивать.
4. Все мышцы должны быть расслаблены. И особенно те, которые в данный момент растягиваются. Напряженную мышцу очень трудно растянуть!
5. Спина и осанка всегда должны быть ровными. Даже если вы согнулись калачиком, старайтесь всё время выпрямить спину. Сгорбившись, вы уменьшаете гибкость и эластичность мышц и связок. Не забывайте об этом!
6. Избегайте позиций, которые чреваты травмой спины. Например, если вы наклоняетесь вперёд с прямыми ногами, дотягиваясь до носков, слегка согните ноги в коленях при выпрямлении корпуса.
7. Дыхание должно быть спокойным. Следите за ним. Вдыхать рекомендуется через нос, а выдыхать через рот.
8. Растягивайтесь регулярно. Если вы будете уделять растяжке один час в неделю, то не будет абсолютно никакого эффекта. Не нужно пытаться дотянуться до чего-либо во что бы то ни стало.
9. Растяжка проходит плавно и, если соблюдать все вышеперечисленные рекомендации, она пройдёт быстро и безболезненно.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 4

ПРАВИЛА И ЗАКОНЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА.

**Законы классического танца:**

* выворотность ног;
* крепкая спина;
* координация движений;
* определённая работа головы и рук.

Все эти законы впитываются на уроке классического танца, который состоит из 2-х частей: упражнения у станка (экзерсис), направленные на гармоничное развитие тела танцующего. Те же упражнения в танцевальном варианте переносятся на середину зала, затем идут упражнения прыжкового характера (аллегро), упражнения – вращения (туры), заканчивается упражнениями на растяжку и гибкость.

**Правила классического танца**

1. Движения экзерсиса у станка исполняются в четырех положениях:

* стоя лицом к станку и придерживаясь двумя руками за палку станка;
* стоя спиной к станку, открыв руки в стороны и положив их на палку;
* стоя за станком лицом в зал; придерживаясь двумя руками за станок;
* стоя боком (левым, правым), придерживаясь за палку станка одной рукой.

1. Позиции выполняются, стоя обеими ногами на полу и с прямыми коленями. Далее возникают различные варианты:

* можно сгибать одно или оба колена (plies),
* отрывать одну или обе пятки (при вставании на пальцы),
* поднимать одну ногу в воздух (колено может быть прямым или согнутым),
* отрывать от земли, принимая одну из позиций в воздухе.

1. Постановка тела начинается сначала по I полувыворотной позиции ног:

* повернувшись лицом к станку, ставят сначала левую ногу в полувыворотную I позицию;
* кладут руки на станок;
* положив руки на станок, одновременно приставляют правую ногу в I полувыворотную позицию;
* кисти рук лежат на поверхности палки, не обхватывая ее, а только придерживаясь;
* корпус находится в вертикальном положении;
* позвоночник вытянут, талия удлинена;
* плечи и грудная клетка раскрыты, лопатки несколько оттянуты вниз к пояснице;
* голову следует держать прямо.

1. Для правильной постановки тела в выворотных позициях ног в экзерсисе следует развернуть как можно больше бедра и голени внутренней стороной наружу, при этом разворот должен быть равномерным и осуществляться с одинаковой силой для обеих ног, и тогда стопа займет выворотное положение, при этом вертикальная ось, проведенная через общий центр тяжести, не должна выходить за линию границ площади опоры.