**Методика и структура занятия танцевального направления аэробики «Belly-dance»**

**Введение**

Основной целью фитнес-занятий bellydance является оздоровление организма - поддержание достаточного уровня развития двигательных способностей при строжайшем соблюдении требований травмобезопасности и минимальном риске перенапряжения. Bellydance (танец живота) объединяет в себе растяжку и тренировку силы мышц, развитие танцевальных, музыкальных способностей, природных данных и снятие психологического стресса, развитие уверенности в себе, в своих силах.

1.Танцевальное направление аэробики

В основе танцевальной аэробики лежат различные танцевальные направления. Каждую разновидность танцевальной аэробики характеризуют движения и музыка, соответствующие определённому стилю танца. Тренировки оказывают положительное воздействие на сердечно-сосудистую систему. Продолжительность стандартного занятия - 60 минут. В процессе занятий прорабатываются крупные группы мышц, особенно в нижней части тела, корректируется осанка. Специфические танцевальные движения способствуют развитию пластичности и координационных способностей. В зависимости от уровня подготовленности можно выбрать занятие: для начинающих или совершенствующихся.

В танцевальной аэробике существуют свои принципы движений:

полицентрика - движения, изначально исходящие из разных центров и осуществляемые таким образом, что разные части тела работают независимо друг от друга, часто с одинаковой скоростью и амплитудой;

изоляция - движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой;

мультипликация - одно движение, раскладывающееся на множество составляющих за одну ритмическую единицу;

оппозиция - движение, намеренно нарушающее прямую линию с целью противопоставления одной части тела другой;

противодвижение (вариант оппозиции) - движение одной части тела навстречу другой.

Планирование тренировочного процесса исходит из целей физической тренировки, например, в оздоровительных направлениях (фитнесе, любительском танцевальном искусстве) - начальное повышение результатов до оптимального уровня и последующее поддержание этого уровня как можно более длительное время.

Рассмотрим общие тренировочные принципы:

1. Прогрессивность - постепенное увеличение нагрузок.

Организм приспосабливается к нагрузкам, поэтому необходимо повышать требования в процессе тренировок. Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты.

2. Регулярность.

Повышение возможностей организма происходит только при повторных нагрузках, углубляющих изменения в состоянии различных систем. Физическая нагрузка время от времени не дает положительных результатов и может вызвать ухудшение состояния.

3. Вариативность.

Варьирование интенсивности, продолжительности и разнонаправленности нагрузки необходимо для предупреждения стагнации организма и предотвращения травм.

Физическая тренировка оказывает мощное позитивное воздействие на организм человека. В результате улучшаются:

общее физическое и психическое состояние людей (повышаются жизненный тонус, активность, работоспособность, улучшается повседневное самочувствие);

физические кондиции (сила и выносливость мышц, гибкость и координация);

фигура (снижается количество жира в теле, нормализуется объем мышц, улучшается осанка, походка) и т.д.

Необходимо умение организовать тренировочный процесс со знанием теории и методики физического воспитания, анатомии и физиологии.

В отдельных типах уроков может отсутствовать силовая серия упражнений и за счет нее удлиняться аэробная часть.

Для начинающих рекомендуется удлинять разминку и силовую (партерную) часть урока, при этом уменьшая аэробную («аэробный пик»).

2.Необходимость введения двух уровней

1 группа: Танец живота для начинающих.

Программа танца живота для начинающего уровня подразумевает подготовку и развитие (растяжение) мышц для исполнения движений танца, освоение основных движений танцевальной лексики bellydance, проучивание одной или нескольких несложных танцевальных композиций. Все элементы урока объясняются в спокойном темпе, по точкам, ориентируясь на ту или иную плоскость. Педагог подробно объясняет принцип и методику исполнения каждого упражнения. Движения выполняются на всей стопе, подготавливая учеников к движениям на высоких полупальцах, характерных для второй группы. Танцевальные элементы изучаются сначала по определенным сегментам (разбиваются на составные части), после проучивания которых движение выполняется слитно. На начальном этапе обучения важная роль принадлежит постановке корпуса и положению рук. Обучающиеся должны привыкнуть к правильной постановке корпуса и рук, выработать у себя привычку держать спину прямо, грудь приподнятой, руки в стороны, мягкие и т.д., чтобы в дальнейшем у них не возникало проблем с правильностью выполнения движений.

2 группа: Танец живота для продолжающих.

Уроки для продолжающих - это занятия для тех, кто уже освоил базовую подготовку, выучил основные движения танца живота. Основная работа происходит, как правило, на полупальцах или с переходом со всей ступни на полупальцы. Тряски выполняются с наложением движений танца живота медленного и среднего темпа, танцевальных шагов. Так же происходит увеличение темпа исполнения танцевальных движений. Большое внимание уделяется постановке корпуса и рук, т.к. руки считаются очень важным элементом любого танцевального направления, а так же показателем профессионализма исполнителя. Во 2 группе преподаватель, кроме техники исполнения движений, работает над музыкальностью, чувством ритма, танцевальностью, эмоциональностью, умением "подать себя". Обучающиеся уже выдерживают хорошие физические нагрузки и обладают достаточными навыками и физическими способностями для усвоения более сложной программы. Начинается обучение упражнениям партера (движения танца живота, которые выполняются на полу). Проучиваются различные виды поворотов, вращений, шене и т.д. Уделяется внимание технике работы бедрами, грудью в сочетании с работой рук, добавляется больше перестроений в танце, когда движения исполняются в различных направлениях (диагональ, прямая, круг) и сочетаются трясками, волнами, ударами. Так же изучаются рисунки и перестроения в групповых танцах (прочес, шен, восьмерка и др.), проучиваются постановочные композиции (дуэт, малые группы).

3.Особенности выполнения базовых движений bellydance

\*1.Голова\*.Спина прямая, живот втянут, лопатки cведены, наклон головы влево-вправо. Добейтесь полного касания уха и плеча. Теперь вперед-назад, подбородок касается груди, затылок — спины. Прорабатываем в спокойном темпе, без рывков. Чтобы избежать однообразия, меняйте направления движений. Например, «Крестом»: вперед-назад, влево—направо, «Ромбом»: вперед-влево-назад-вправо, «Полукругом»: поворот направо, слитный перевод налево, касаясь подбородком груди. По точкам и слитно. Теперь работаем в плоскости, параллельной полу и потолку. Не наклоняя и не отворачивая лица, выводим голову. Для удобства: можно помочь руками, ставим на малом расстоянии от уха ладонь и пытаемся коснуться ухом руки. Расстояние постепенно увеличиваем. Следуем дальше, голова выводится вперед-назад. Отводя плечи назад, тянем голову вперед, подняв подбородок, теперь втягиваем назад, не задействуя плечо. По точкам и соединяем в круг.

\*2.Волны руками\*.Выведите руку в сторону, немного согните в локте. Прямых рук в этом танце не бывает. Поочередно попытайтесь поднять: плечо, локоть, запястье, пальцы вверх. Движение закончится на конце ногтя. Теперь попробуйте поочередно опустить вниз: плечо, локоть, запястье, пальцы.

\*3.Плечи\*.Вытяните руки в стороны, немного согнутые в локтях, но помните, руки должны оставаться на месте, без движения. Плечами круговые движения вперед и назад, одновременно двумя и поочередно. Оставляя руки в этом положении, поработайте плечами вверх-вниз, так же одновременно и поочередно. Теперь немного усложним: плечевым суставом рисуем знак бесконечности — ∞, при этом спина фиксирована, руки отведены в стороны и должны остаться без движения.

\*4.Удары грудной клеткой\*.Не задействуя плечи, постарайтесь поработать грудной клеткой, имитируя глубокий вдох-выдох. Добейтесь максимального уровня в верхней и нижней точках.

\*5.Проработка спины\*.Прорабатываем группу косых мышц. Таз зафиксирован, а корпус выводим влево-вправо(8 раз). Положение плеч при выполнении этого движения параллельно полу. Сделайте легкие наклоны вперед—назад, причем наклоняясь вперед, сводим лопатки, подавая грудную клетку вперед, а отклоняясь назад — округляем спину, немного сутулясь. Старайтесь не делать резких движений, постепенно увеличивайте амплитуду.(8 раз)

\*6.Круг корпусом\*.Соединяем движения \*5.Проработка спины\*. по часовой стрелке, и у нас получается «круг корпусом по точкам». Чем четче вы рисуете эти точки, тем эффектнее получается движение. Если не фиксировать точки рисунка, у вас получится плавный круг. Попытайтесь чередовать «круг по точкам» и плавный круг. Чтобы было легче, попытайтесь представить себя стоящей в центре вертикальной трубы. Спиной и грудью нужно поочередно касаться внутренних стенок трубы.

\*7.Восьмёрка грудью\* .Ноги чуть согнуты в коленях, таз фиксирован. Руки перед собой, кольцом, чуть согнуты в локтях, ладонями к зрителю. Грудью рисуем знак ∞: бок зажали(1 счёт), грудь ушла вправо вниз(1 счёт), грудь вправо в сторону(1 счёт), вернулась в исходное (прямо) (1 счёт).

\*8.Верхняя волна\*. Руки согнуты в локтях, кисти у бёдер. Обратная: наклон корпуса с прямой спиной вперед, мягкое округление спины и отведение ее назад в том положении, выпрямляем спинку и опять наклоняемся. Прямая: наклоняемся вперед, сгибая спину, тянемся вперед и, выпрямляя спину, отводим корпус назад.

\*9.Волна сверху-вниз\*.Руки наверху, соединены. Округляем спину слегка наклоняясь, потом выталкиваем грудь, немного вытягиваясь вперед, плавно выпрямляем спину, отклоняясь назад. Этот элемент можно попробовать сделать около стены. Расстояние между вами и стеной примерно 10-15 см. Первое касание: плечи — стена, потом плечи отводим назад, касаемся стены грудью, так же, отводя грудь, переводим касание до уровня животика. Следующий этап: стена — таз, и опять подаем плечи вперед. Теперь отойдите еще немного от стены и попробуйте повторить движения в том же порядке, увеличивая амплитуду.

\*10.Волна снизу-вверх\*.Это набор движений \*9.Волна сверху-вниз\*, но выполненных в обратном порядке. Попробуем сделать эту Волну так же около стены. Первое касание: колени-стена, выпрямляя ноги и уводя их назад, тазом касаемся стены, отодвигая от стены таз, выталкиваем вперед живот и переводим касание до уровня груди. Последняя точка касания - плечи, а весь корпус отведен назад. Слегка округляя спину и отклоняясь назад, повторяем первое касание: колени - стена. Дальше все движения в этой же последовательности.

\*11.Отбивки животом\*.Через пару глубоких вдохов и выдохов, снять напряжение с мышц живота. Теперь резко втягиваем живот, удерживаем в течение 5 сек. и расслабляем. Необходимо стабилизировать дыхание. Независимо от работы мышцами живота, дыхание не должно сбиваться. Следующее движение: медленно втягиваем живот и резко выталкиваем. Акценты ударов можно менять и чередовать, главное научиться контролировать дыхание. Если вы делаете отбивки в быстром темпе, дыхание необходимо фиксировать. Делаем вдох, глубокий выдох, останавливаем дыхание, и только после этого набираем темп в отбивках

\*12.Нижняя волна\*.Обратная: приседая в коленях, выталкиваем таз вперед, на полупрямых уводим назад, главное — удержать баланс корпусом. Прямая: работаем в обратном порядке. На полупрямых ногах, с прогибом в спине и расслабленным животом выводим таз вперед, втягивая живот в себя, возвращаем таз назад уже на более согнутых ногах

\*13. Оттяжка бедрами \*. Ноги на ширине плеч. Движение осуществляется в вертикальной плоскости на прямых ногах, не отрывая стопы от пола. Грудь остается неподвижной. Поочередно максимально отводим бедра в стороны на равные расстояния от осевой линии, проходящей через пуп.

\*14. Полукруг и круг тазом\*. Фиксируем корпус, на прямых ногах, не отрывая стопы от пола, выводим таз влево, через перёд плавно переводим вправо. Возвращаемся влево так же через перёд. Аналогично делаем 2 полукруга сзади (слева направо и справа налево), и, наконец, полный круг тазом направо(2 раза). Аналогично делаем движение налево.

\*15.Горизонтальная восьмерка.\*.Правое бедро выводится вперед, и через сторону плавно уходит назад, левое бедро подается вперед, в сторону, назад. Делайте это движение без остановки, не задействуя корпус.

\*16.Скрутка бедра\*. Верх фиксирован. Правая косточка бедра уходит вперёд, затем – левая.

\*17.Качалка бёдрами\*. Голова зафиксирована на одном уровне, верх не двигается. Колени чуть согнуты. Поочерёдно сгибаем то правое колено, то левое, за счёт растяжения боковой мышцы.

\*18.Прямой египет\*.Две ноги согнуты, спина зафиксирована, таз выбивает удары вперед-назад. При ударе вперед живот втягиваем, при ударе назад – выталкиваем.

\*19.Тарелочка\* - это круг тазом в горизонтальной плоскости. На хорошо согнутых ногах, поочерёдно выпрямляя колени, плавно соединяем 4 верхних точки в круг: выводим правое бедро вверх (чуть сильнее согнув левое колено); переводим таз прямо вверх(живот в себя); левое бедро вверх; таз вниз (живот выпустили) .

\*20.Разогреваем ноги\*.Разомните стопы, натягивая и сокращая их. Поднимитесь на полупальцы и спуститесь, несколько раз. Оторвите пятку от пола на самое максимальное расстояние, имитируя пружину вырастайте и спуститесь, не касаясь пяткой пола. Присядьте и положите руки на свои стопы. Теперь распрямите колени, не отрывая рук. Проделайте это движение несколько раз. Ноги обязательно должны быть разогреты.

\*21.Маятник\*.Это восьмерка в вертикальной плоскости. Косточками бедра на стене рисуется знак бесконечности (∞). Схематично это будет выглядеть так: выводим бедро вверх, переводим в сторону, опускаем вниз и подтягиваем к себе, не останавливаясь продолжаем другим бедром.

\*22.Восьмерка\*. горизонтальной плоскости, мягко выводя бедро в сторону, отводим его назад или вперёд, в зависимости от направления восьмерки.

\*23.Бочка\*.Не работая бедрами, на широко растравленных ногах рисуем самый большой круг тазом. Корпус наклоняем, слегка помогая, в противоположные стороны.

\*24.Отбивка ударов бедром\*. Основным, базовым движением этого танца является четкая отбивка ударов бедром в ритм музыки. Для удобства исполнения, ноги слегка согнуты в коленях. Стойка — полупальцы, но для начала пробуйте на полностью стоящей стопе. Подойдите к стене не вплотную, 10-15 см между коленом и стеной, не отрывая стопы от пола, коснитесь одним коленом стены, потом другим. Движение бедра будет направлено вверх-вниз. Отрабатывайте четкость ударов. Проверьте правильность исполнения: книгу на голову для баланса, ноги согнуты - работаем бедром вверх-вниз. Поочередная отбивка каждым бедром «1:1»(один-один). Постепенно увеличивайте количество ударов каждым бедром. Самые популярные отбивки: «l:l»-поочерёдно, «2:1» - одно бедро отбивает 2 удара вверх, другое один удар. Каждым бедром делаем два удаpa вверх «2:2». Сила ударов тоже варьируется. Сильные, жесткие, четкие удары соответствуют народному стилю и используются в основном для определенных отбивок в ритме. Спокойные, более легкие движения бедром лежат в основе классики этого направления, ими насыщен весь танец.

Базовые ключи.\*25.Египетский ключ\*.Опорная нога полусогнута в колене, стопа плотно прижата к полу. Рабочая нога выведена на полупалец, сильно согнута в колене. Разгибая и сгибая колено рабочей ноги, выводим бедро, соответственно, вверх или вниз. Попробуйте сделать 10 ударов вверх. Следите за тем, чтобы корпус «не прыгал». Работать должно только бедро.

\*26.Ключ шуруп\*

Постановка ног такая же, как и в египетском ключе, только бедро движется вперед-назад. Следите за дыханием

Тряска. Самое эффектное трюковое движение этого танца. Существует несколько разновидностей этой техники.

\*27.Судан или бисер\*: по-другому еще называют «тряска ягодиц». Подойдите к стене, прислонитесь спиной. Между стеной и обратной стороной колена 10-15 см. Поочередно выпрямляя колени, постарайтесь коснуться ногами стены. Постепенно увеличивайте скорость. Помните: при выполнении любого вида трясок, внутреннее бедро, ягодицы и живот должны быть расслаблены. Это состояние придаст необыкновенно яркую степень вибрации и не принесёт вреда здоровью.

\*28.Египетская тряска\*.Колени сильно согнуты и более активны. Выталкиваем не только назад, но и хорошо выводим вперед. Эта тряска - производная от техники 1:1. Если в суданской тряске линия бедра стоит на месте, а работают только ягодицы, то в египетской тряске косточки бедра работают 1:1.Если необходимо, то вы можете помочь себе работой пяток. Пяточками стучим по полу, тем самым поднимая темп тряски и увеличивая силу и амплитуду. Сама тряска аналогична движению шуруп, но с большей динамикой. Ноги поставлены на ширине плеч. Руки для балансировки корпуса разведены в сторону. Стараясь не напрягать мышцы живота и ягодиц, выводим «косточку» бедра вперед и назад. Движение бедра выполняется параллельно полу. При достижении эффекта «легкости бедра» увеличиваем скорость вращения бедра. Корпус и руки удерживаем в зафиксированном положении. Изучая и отрабатывая эти виды трясок, пытайтесь исполнить их и на одной ноге. Одна нога опорная (на нее перенесем весь вес), вторая выведена на полупалец и отведена в сторону - это рабочая нога. Рабочая нога и есть исполнитель тряски. Техника исполнения тряски не меняется.

Приведенный выше перечень движений является основным базовым набором. Из этих движений и строится танец. Старайтесь выполнять все элементы четко, смазанные и недоделанные движения испортят всю картину. Проработайте все эти движения в народном (жестком) и классическом (мягком) стилях.

Постановка рук. Красивые руки — основа хореографии. Как бы красиво не работал таз, без движения руками танец будет пустой. Можно просто станцевать руками, рассказывая какую-нибудь историю. Но нужно уметь работать руками по позициям, которые соответствуют позициям таза и ног. Если вы отбиваете египетскую технику, у вас работают оба бедра и две руки, соответственно, в одинаковых позициях, их четыре: вверху, в стороны, впереди, внизу. Если вы работаете в стиле «шуруп», две руки раскрыты в стороны. Если движение «ключ», то у вас работает одно бедро, и позиция рук соответственно асимметричная. Это самые простые правила. Если вы сможете сочетать работу рук и тела, отталкиваясь от этих правил, то вы сможете гармонично украсить свой танец произвольными движениями рук. Есть еще позиции кистей рук.

Кисть должна быть собрана в бутон цветка: пальчики раскрыты в стороны, а большой и средний соприкасаются, как бы держа монету. Можно чередовать большой и указательный. Красиво также смотрится сборки пальцев. Движения ими напоминают работу веера. Раскройте ладонь и попытайтесь собрать пальцы в кулак: начните с мизинца, поочередно загибая каждый. Теперь начните с указательного. Научитесь так же веерно раскрывать пальцы из позиции «кулачка», с мизинца и указательного. Поработайте над моторикой своих рук. Мягкие, плавные круги кистью в разных направлениях добавят нотку колорита вашему танцу. Делаем их медленно, периодически разбавляя элементами из техники рук.

4.Определение структуры занятий фитнес - bellydance

В структуре занятия фитнес-bellydance, продолжающегося 60 минут, выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную.

I.Подготовительная часть (разминка) занимает 15 минут.

Цель: разогреть мышцы и связки перед занятием самими танцами - подготовить тело в целом и отдельные его части, что позволит предотвратить травмы и сделает занятия более эффективными. Во время разминки весь организм мобилизуется, получая сигнал к началу тренировки.

Используются упражнения, обеспечивающие:

1. Разогревание - повышение внутренней температуры тела, улучшение циркуляции крови в мышцах.

2. Растягивание - повышение эластичности мышц и связок, повышение подвижности суставов.

Разогревание проявляется в ощущении тепла и появлении легкой испарины, в результате в организме происходят некоторые функциональные изменения:

постепенное повышение частоты сердечных сокращений;

увеличение скорости обменных процессов;

увеличение объема циркулирующей крови (увеличение количества крови, поступающей к мышцам);

увеличение темпа обмена кислорода между кровью и мышцами;

увеличение скорости передачи нервного импульса (улучшает координацию движений);

увеличение эластичности мышц, связок, сухожилий (повышает амплитуду движений);

увеличение количества суставной жидкости и подвижности суставов.

Появление ощущения тепла служит сигналом для использования упражнений на растягивание мышечных групп, которым предстоит принять на себя большую часть нагрузки в продолжение занятия. При их выполнении интенсивность разминки несколько снижается, тем не менее, важность использования таких упражнений обусловлена необходимостью предотвращения возможных травм, болей в пояснице.

На занятиях bellydance применяется растягивание боковых мышц туловища (косые мышцы живота, межреберные мышцы), мышц спины, мышц бедра.

Принципы:

1) поочередное прорабатывание отдельных частей тела (начиная с головы, т.е. сверху вниз):

Разминка головы и шеи

Разминка для рук

Разминка для плеч

Разминка для корпуса

Разминка для бедер

Разминка для стоп

2) танцевальные упражнения. Т.е. все движения должны быть не механистичной подготовкой тела, а движениями, из которых затем будут вытекать танцевальные па. В противном случае слишком спортивная разминка будет выпадать из общего процесса обучения.

3) актуален призыв к бодрости, активности, энергичности. Жизнеутверждающий порыв исходит из музыки, а также телодвижений преподавателя и его слов.

4) преподаватель разминается вместе с группой, показывая пример должной физической и артистической активности.

5) движения не должны быть замысловатыми или сложными (т.е. предпочтительно повторение хорошо отработанных движений, например, базовых)

6) разминка происходит нон-стоп

7) необходимо задействовать все части тела, но основное внимание во время разминки уделяется тем группам мышц, суставов и связок, на которые будет приходиться основная нагрузка во время предстоящей тренировки - это мышцы, суставы и связки, связанные с работой позвоночника, тазобедренные, коленные и голеностопные суставы.

8) Резкие и интенсивные движения без разминки могут вызвать различные повреждения: растяжения и разрывы связок, смещение позвонков и даже вывихи суставов.

Результат: тело готово к выполнению движений танца или подготовительного тренинга. Зарядка положительной энергией, необходимой для освоения нового материала, психологическая готовность к следующей – основной - части занятия. Отрешение от бытовых, деловых, личных и прочих насущных проблем занимающегося. В значительной мере это зависит от харизмы и настроя преподавателя.

В группе для начинающих в начале каждого урока исполняется «поклон» (приветствие), за которым следует разминка, включающая в себя упражнения на подготовку, разогрев, растягивание и вытягивание мышц:

Руки через стороны - в замок, вытянуты вверх, плечи опущены, живот втянут, спина прямая. Наклон корпуса вправо, влево; руки раскрываются через стороны, фиксируются согнутыми в локте, кисти у бёдер.

\*1.Голова\*

\*2.Волны руками\*: 3 раза правой, 3 – левой, нерабочая рука согнута в локте, кисть фиксирована у бедра. Более ярко будут смотреться широкие всплески руками. Раскройтесь, взмахнув руками вверх и разводя их в стороны. Сделайте это одновременно двумя руками(2 раза) и поочерёдно: правая-левая на каждый счёт, затяг на правую на 2 счёта; левая-правая на каждый счёт, затяг на левую на 2 счёта.

\*\*Вздохнули руки, через крест под грудью раскрылись в стороны, через стороны поднялись наверх, опустились вниз спереди (кисти – 4 «бабочки»), вздохнули в стороны, нисходящие поднимаются снизу вверх, раскрылись в стороны, голова повернулась направо, вздохнули руки – аналогично повторить от (\*\*) налево.

Вращая кисти, на 4 счёта руки через стороны поднимаются вверх. Поочерёдно тянемся вверх правой и левой рукой, растягивая бок (на 8 счётов). Волны руками от локтя: направо-налево на каждый счёт и затяг направо на 2 счёта, налево-направо на каждый счёт и затяг налево на 2 счёта. Вращая кисти, на 4 счёта руки через стороны опускаются вниз. (\*\*)Вздохнули руки, через крест перед грудью раскрыть: правая в сторону, левая – наверх, вздохнули руки, через крест перед грудью раскрыть: левая в сторону, правая – наверх. Повторить от (\*\*). Правая плавно переходит в сторону ладонью вверх, левая – наверх(1 счёт), левая – в сторону, правая – наверх(1 счёт), левая остаётся, правая уходит в сторону(1 счёт), обе руки, раскрытые в стороны и чуть согнутые в локте, поворачивают ладони вниз(1 счёт).

\*3.Плечи\* - сначала анфас, потом – выпад на правый эпальман (стоим при этом на правой ноге, левая на носке), работает левое плечо, на левый – правое (2 раза).

Ладошки прямо пред собой, «упираются в стенку», повёрнуты к зрителю, локти согнуты и вниз, работают плечи, поочерёдно: правое уходит вперёд, левое - назад, левое вперёд, правое – назад, правое вперёд, левое – назад, пауза(1 счёт), левое вперёд – повторяется аналогично, всего на 16 счётов.

Тряска грудью, анфас и с выпадом на эпальманы; руки от груди раскрываются в стороны, «растягивая ниточку». Во время тряски акцент: грудь стремится наверх.

Руки ставим на бёдра сзади, наклон корпуса назад, стоим 4 счёта, колени чуть согнуты, медленно поднимаемся, руки через стороны – в замок наверх, круглой спиной прогнулись вперёд, колени чуть согнуты. Руки через верх раскрываются в стороны и уходят на бёдра, аналогичный наклон (стоим 8 счётов).

Руки согнуты в локтях, кисти у бёдер. \*4.Удары грудной клеткой\*: грудь уходит наверх (плечи на месте) - и резкий сброс вниз(4 раза). По три: три удара подряд с акцентом вверх(4 раза), три – с акцентом вниз (4 раза). Руки раскрываются в стороны, выпад на правый эпальман: три удара вверх – через полупальцы переходим на левый эпальман. Удары вверх и вниз на оба эпальмана сделаем 2 раза.

Руки согнуты в локтях, кисти у бёдер.\*5.Проработка спины\*

\*6.Круг корпусом\*, можно раскрыть руки в стороны, или одну оставить под грудью, другую – в сторону.

Руки согнуты в локтях, кисти у бёдер. По точкам: грудь наверх, вправо, вниз, влево. По точкам и слитный круг. Аналогично налево.

\*7.Восьмёрка грудью\* Сделаем направо(4 раза), налево(4 раза), поочерёдно: направо(1 счёт), налево(1 счёт), направо(2 счёта), аналогично налево.

Руки свободно вдоль тела, на каждый счёт медленно, волнами, поднимаются к положению «в стороны», при этом грудь: \*7.Восьмёрка грудью\* вниз, на 4 счёта, по одному полукругу на каждый счёт.

Левая рука на пояс, правая прямая, вверх и налево. Круг верхней частью туловища: наклон налево, прогиб назад, наклон направо. Руки остались в стороны, волны поочерёдно каждой рукой на каждый счёт (4 счёта: правая-левая-правая-левая). Аналогичное движение налево. Повторяем 2 раза.

Руки согнуты в локтях, кисти у бёдер.\*8.Верхняя волна\* прямая (4 раза) анфас, по 2 раза на правый эпальман, анфас, на левый эпальман, анфас. Аналогично \*8.Верхняя волна\* обратная.

\*9.Волна сверху-вниз\*, 4 раза. \*10.Волна снизу-вверх\*, 4 раза.

Руки раскрыты в стороны. \*11.Отбивки животом\*: 4 раза вытолкнуть(каждый раз на 2 счёта), на каждый счёт: на первые 3 счёта выталкиваем, на 4 – пауза(живот остаётся вытолкнутым), повторить 4 раза. Аналогично - \*11.Отбивки животом\* с акцентом «втянуть».

Руки раскрыты в стороны.\*12.Нижняя волна\* прямая: 4 раза анфас, по 2 раза на правый эпальман, анфас, на левый эпальман, анфас. Аналогично обратная.

(\*\*)Ноги на ширине плеч. Левая рука на поясе, правая – наверх и влево. Полукруг верхней частью туловища: наклон налево, вперёд, направо(правая рука всё время остаётся вытянутой); правая рука уходит на пояс, левая – вверх и направо, всё время прямая, полукруг верхней часть туловища: наклон направо, назад, налево. Повторить 1 раз от(\*\*). Руки раскрылись в стороны, три наклона корпусом вперёд, спина прямая. Руки уходят назад в замок, прогиб назад. Аналогично повторить от (\*\*) налево.

Руки раскрылись в стороны\*13. Оттяжка бедрами \*.: поочерёдно в каждую сторону, на каждый счёт(8 счётов). Теперь по два раза на каждую сторону, при этом противоположная рука уходит, согнутая в локте, ладонью к лицу, одноимённая – делает волну от локтя до кончиков пальцев на каждый счёт.

\*14. Полукруг и круг тазом\*, направо и налево. Во время круга руки нисходящие поднимаются наверх и раскрываются в стороны.

Руки раскрылись в стороны.\*15.Горизонтальная восьмерка.\* на 16 счётов.

Руки раскрылись в стороны.\*16.Скрутка бедра\*: правое(1 счёт), левое(1 счёт), правое(2 счёта), аналогично – налево, повторить 4 раза. Усложняем: правое(1 счёт), левое(1 счёт), левая рука, согнутая в локте, ушла к лицу, правое бедро – 2 раза подряд(каждый раз на каждый счёт), аналогично – налево, повторить 4 раза. Далее - \*16.Скрутка бедра\* на каждый счёт на 16 счётов, руки нисходящие поднялись наверх и раскрулись в стороны.

Руки раскрылись в стороны. Одноимённая с рабочим коленом рука опускается чуть ниже, затем возвращается на прежний уровень.\*17.Качалка бёдрами\*: 8 раз направо, 8 – налево; по 4; по 2; поочерёдно; на каждый счёт.

Руки раскрылись в стороны.\*18.Прямой египет\*: 3 раза акцент «вытолкнуть», пауза, 3 раза акцент «в себя», пауза. Повторить 2 раза. На каждый счёт 16 счётов, при этом руки на 8 счётов поднимаются через стороны вверх и на 8 счётов через перёд опускаются вниз.

Руки раскрылись в стороны.\*19.Тарелочка\* направо: по точкам (2 раза), 2 раза слитно(медленно), на 8 счётов на каждый счёт, при этом на быстрой тарелочке руки через стороны на 4 счёта уходят наверх и 4 бабочками через перед опускаются до уровня груди на 4 счёта, раскрываются в стороны. Аналогично налево.

\*20.Разогреваем ноги\*

Руки раскрылись в стороны.Опорная левая нога на всей стопе, \*21.Маятник\* правой ногой на полупальце: 4 раза вправо, по 2 раза вперёд (на правый эпальман), вправо, назад. Аналогично левой ногой. При направлениях вперёд и назад одноимённая рука уходит к лицу. \*21.Маятник\* на полной стопе: поочерёдно, то правым, то левым бедром, 8 раз. Затем: правое(1 счёт), левое(1 счёт), правое(2 счёта), аналогично для левого бедра, повторить 4 раза.

Руки раскрылись в стороны.\*22.Восьмерка\* на 16 счётов, руки нисходящие спереди поднялись наверх, раскрылись в стороны.

Руки раскрылись в стороны.\*23.Бочка\*, по 4 раза направо и налево. Руки могут оставаться в стороны; уходить к бёдрам назад; одна, согнутая в локте, кистью к лицу, другая, также согнутая в локте, кистью касается локтя.

\*24.Отбивка ударов бедром\*.

Руки: одноимённая в сторону, противоположная наверх.\*25.Египетский ключ\*, \*26.Ключ шуруп\* начинают на левый эпальман, на прекращая движания, через передний полукруг переходят на правый эпальман. После отработки движения, на эпальманах и при повороте ключи разбавляются выводом прямой ноги перед собой на 45°: ключ, вывод; 2 ключа, вывод; 3 ключа, вывод. Усложняем: ключи выполняются с постепенным приседанием ( сильнее сгибая опорную ногу) – и возвратом опорной ноги в исходное чуть согнутое состояние во время вывода прямой рабочей ноги. Заканчиваем проходом полного круга вокруг себя за 8 «ключ-вывод» на 8 счётов, круг направо и налево.

В группе для продолжающих разминка усложняется: включаются танцевальные связки, темп постепенно растет с медленного на более быстрый, добавляются полупальцы.

II.Основная часть занимает 35 минут.

В основной части урока необходимо добиться:

Увеличения частоты сердечных сокращений до уровня "целевой зоны"

Повышения функциональных возможностей разных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной).

Повышения расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

Основная часть занятия строится на изучении и тренировке элементов классического bellydance, которые делятся на три группы: пластика, ударная часть, тряски.

Ударная часть является самой интенсивной и требует наибольших энергетических затрат. Группа должна быть готова к данному виду нагрузки. Пластика и тряски отличаются меньшей нагрузкой, особенно после первого периода освоения.

Для поддержания интереса у занимающихся преподаватель вводит новые элементы и движения, разрабатывает к каждому занятию связку, максимально приближенную к танцу, которую группа должна выучить в течение занятия. Данная связка включает в себя элементы всех трех групп элементов bellydance (пластика, удары, тряски) и составляется таким образом, чтобы развивать не только выносливость, но и координационные способности занимающихся.

II.1. НОВЫЙ МАТЕРИАЛ. Отработка отдельных танцевальных движений. Новая техника, повторение техники, которую ещё плохо отработали, изучение танцевальных связок.

1. Новые движения, развитие новых движений предыдущих занятий, объяснение теории.

2. Технический блок с использование нового материала:

2.1. Показывается одно из основополагающих для изучаемого стиля танца движений, подробно объясняя технику этого движения. Начинаем с более простого движения, поэтапно усложняя его.

2.2. Все вместе (преподаватель и ученики) делаем его несколько раз под музыку.

2.3. Аналогично показываем и объясняем второе основополагающее движение.

2.4. Аналогично все вместе делаем его несколько раз под музыку.

2.5. Связываем эти два движения.

Если движение достаточно сложное, то второго движения может и не быть. Требования к вышеуказанным движениям:

не очень замысловатые

легко и логично связывающиеся друг с другом в паре

подходящие для цикличного повтора в связке

несущие основы пластики изучаемого танца

соответствующие уровню восприятия данной группы учеников

интересно выглядящие даже вне контекста танцевальных композиций

логично, если они присутствуют в прорабатываемой части следующей за техническими блоками композицией.

2.6. Исполняем эту связку все вместе под музыку несколько раз.

2.7. Оставляем учеников исполнять эту связку.

2.8. Обходим всех и каждому делаем замечание, нередко физически помогая исправить движение.

2.9. Можно, даже желательно, в процессе разработки связки поменять музыку.

2.10. Под конец проработки - показ какой-либо общей для нескольких человек ошибки "от обратного" и повтор еще несколько раз (лучше вместе с ними)

3. Технические блоки с использование нового материала: аналогичны первому.

4. Короткая композиция.

4.1. Медленный показ одной из частей композиции с объяснениями. Логично, если эта часть содержит движения технических блоков.

4.2. Все вместе - несколько раз под музыку.

4.3. Даем задание: начинающие и отстающие делают лишь эту часть композиции, а "продвинутые" - всю композицию, сначала вместе с преподавателем, затем без него.

4.4. Оставляем учеников исполнять эту связку. Обходим всех и каждому делаем замечание после очередного прохождения композиции.

В группе для начинающих отрабатываются ранее изученные движения, и проучиваются новые, в чистом виде (различные движения бедер, различные виды шагов и др.). Эта часть может исполняться в различных направлениях и построениях – круг, диагональ, линии, колонны и т.д., по заданию преподавателя, что приучает обучающихся к освоению сценического пространства. Основные движения танца живота можно разделить на три группы, которые соответствуют различному темпу исполнения:

движения медленного темпа - все виды кругов, восьмерок, волн, исполняемые в различных плоскостях и различными частями корпуса.

движения среднего темпа - различные движения бедер (сбросы, удары, качалочка и т.п.), а так же различные виды шагов (египетский шаг, скрестный шаг, возвратный и др.)

движения быстрого темпа - все виды трясок, исполняемые различными частями корпуса.

В этой части урока происходит освоение базовых движений танца живота всех трех групп, повторение ранее изученного материала. Отработка танцевальных движений в различных направлениях, сначала под счет педагога, затем под музыку. Объясняется принцип и методика исполнения движений. Далее приводится список основных танцевальных движений танца живота. Он так же является авторским (в разных школах существуют свои названия движений).

В группе для продолжающих дополнительно включаются новые, более сложные движения в сочетании с трясками, более сложные комбинации на изоляцию движений.

II. 2.ПОВТОРЕНИЕ прежних движений и коротких связок нон-стоп. Изучение (повторение) танца - в готовом виде (или блоками, или полностью - в зависимости от этапа изучения).

Повтор от простого к сложному динамичных движений этого и предыдущих занятий нон-стоп. Аэробная нагрузка должна постепенно нарастать. Цель: дать больше физической нагрузки, особенно аэробного характера.

В группе для начинающих - изучение первых танцевальных комбинаций, а в дальнейшем - композиций и постановок. Проучиваются танцевальные связки с использованием различных движений, так же сначала под счет педагога, а затем под музыку. Впоследствии эти танцевальные комбинации и связки соединяются в один общий танец под определенную музыку. Здесь педагог кроме техники исполнения движений, обращает внимание и на развитие эмоциональности, танцевальности и музыкальности обучающихся, т.к. эти качества являются основой для обучения во второй группе.

III.Заключительная часть (заминка) занимает 10 минут

В заключительной части урока используются упражнения, позволяющие:

понизить частоту сердечных сокращений до уровня, близкого к исходному (с 120 до 70);

постепенно снизить обменные процессы в организме.

Заключительная часть занятий носит восстановительный характер. Для устранения психомоторной и общей напряженности используют упражнения на расслабление или растягивание.

Упражнения растягивания выполняются под медленную спокойную музыку. Их цель - воздействовать на мышцы, наиболее нагруженные во время занятия. В частности, в заминке особое внимание следует уделить поясничному отделу позвоночника. Растяжка в конце тренировки облегчает и ускоряет процесс восстановления мышц и сохраняет их эластичность.

III.1. МЕДЛЕННЫЕ КОМПОЗИЦИИ.

Медленные, пластичные связки и композиции .Как вариант, тряска: \*27.Судан (бисер)\*, 28.Египетская тряска\*. Анфас, на оба эпальмана; добавляя движения рук, круги и восьмёрки бёдрами, отбивки животом.

III.2. ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ / РАСТЯЖКА. Завершающие растяжки под медленную музыку. Силовой комплекс упражнений, основанный на технике партера.

Данная часть занятия складывается из чередования упражнений на позвоночник и традиционных растяжек. Растягиванию подвергаются мышцы и связки конечностей и поясов конечностей, т.е. передняя, задняя и др. поверхности бедер, плечи и пр. Упражнения для позвоночника - это тоже, собственно, растяжки, только направленные на мышцы и связки позвоночного столба. Их значение трудно переоценить. Они необходимы каждому. Поэтому, вопреки их внешней непривлекательности, преподавателю стоит сопровождать занятие замечаниями об их пользе:

положительное влияние на позвоночник и здоровье в целом

психофизическая релаксация

выработка естественной и правильной осанки

снятие мышечного напряжения

снижение чувства утомления в процессе и после занятия

тренировка глубокого дыхания

увеличение гибкости тела, подвижности суставов

Принципы подачи:

спокойная музыка

можно использовать позы йогов (кобра и пр.)

предпочтителен определенный порядок упражнений для позвоночника: вверх, боковой наклон, в сторону, вперед, скручивание, назад, к центру

целесообразно поправлять позы учеников, обходя их

лицам, имеющим серьезные патологии, связанные с позвоночником, упражнения для позвоночника особенно необходимы, но вопрос их выбора должен решаться врачом в течение всего этого времени следует продолжать двигаться, но в достаточно низком темпе, чтобы постепенно уменьшить частоту сердечных сокращений.

В обеих группах - растяжка мышц, вытягивание и расслабление позвоночника. Выполняется «поклон» (прощание).

**Заключение**

С точки зрения тренировочного эффекта, замечательно то, что элементы танца, выполняемые на уроках Bellydance, заставляют работать не только большие группы мышц скелетной мускулатуры, но и мелкие мышцы. Это - глубокие мышцы спины, мышцы тазового дна, живота. Регулярный тренинг глубоких мышц спины очень важен потому, что именно они создают надежный корсет, поддерживающий позвоночный столб, а это предупреждает грыжи межпозвонковых дисков, зажимы нервов, управляющих всеми органами. Кроме этого, типичные для танца живота движения создают идеальные условия для расслабления этих мышц, то есть снятия так называемых "мышечных зажимов", которые могут быть основной причиной знаменитых "болей в спине". Интересно, что танец живота может оказаться идеальным средством против "остеохондроза", так как одна из причин последнего - буквальное усыхание и уплощение межпозвонковых дисков. Многочисленные мало амплитудные сгибания и разгибания, скручивания позвоночника танцовщицы резко улучшает питание дисков, сохраняя их упругость, эластичность, "молодость" в самом прямом смысле. И, наконец, большой объем характерных для bellydance движений, чередование сжатия и расслабления живота во время танца обеспечивает эффективный массаж внутренних органов, улучшает их кровоснабжение, нормализует работу кишечника, предотвращая болезни, связанные с застойными явлениями в этой важнейшей области женского тела и гарантируя прекрасный цвет лица. Основное правило в танце - это расслабление. Это непростая задача: расслабляться при интенсивной физической нагрузке. Это достигается грамотным выполнением движений, составляющих основу танца - ударов, трясок, волн. Во время занятий укрепляются и растягиваются мышцы, увеличивается гибкость и подвижность суставов, развиваются координация и пластичность движений, легкость, четкость, умение переключаться. Здоровые суставы и крепкие мышцы делают вашу осанку величественной, а походку - грациозной. Через танец нарабатываются чувствительность и сексуальность, женственность и уверенность в своей привлекательности.

**Список литературы**

1.Медведева Е.Н., Стрелецкая Ю.В., Муштукова О.В. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов. – Великие Луки: Редакционно-издательский отдел ФГОУ ВПО «Великолукская ГСХА», 2008, 50 с.

2. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики. Учебное пособие. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. – 124с.-(Серия «Современные оздоровительные технологии»)

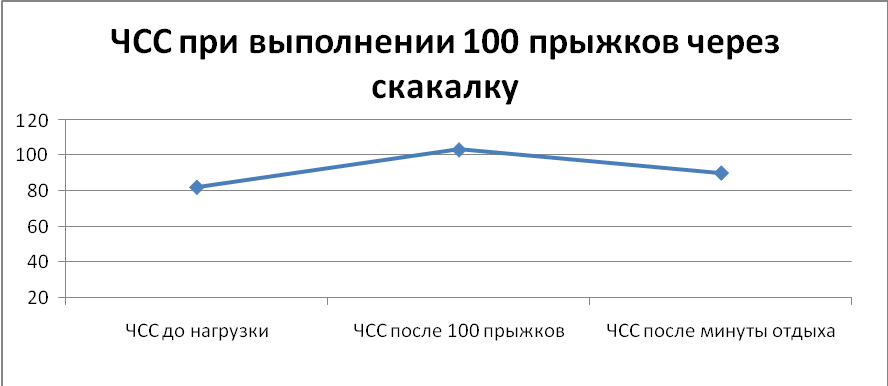
3.Туран Кейли. Самоучитель по танцу живота. – М.: АСТ: Астрель, 2009. – 192 с. – (Самоучитель).

4. http://bellydance.com.ua/

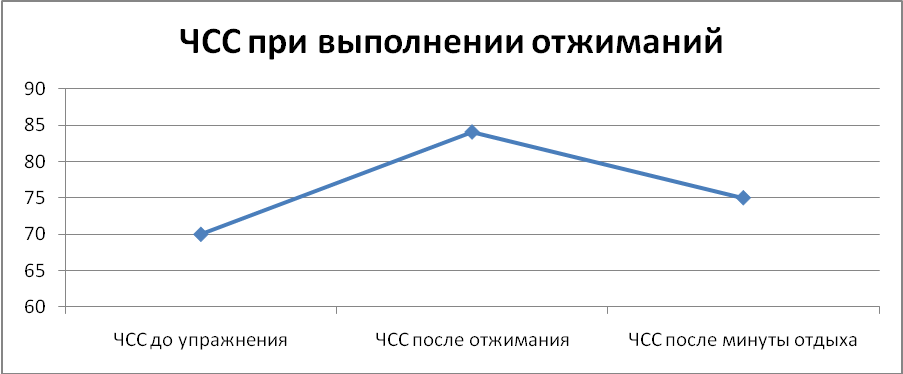
Приложение

Анализ частоты сердечных сокращений (ЧСС) при выполнении нагрузок:

100 прыжков через скакалку



Отжимания



Индекс Кетле = масса тела(г) / рост (см)=59000/166=355

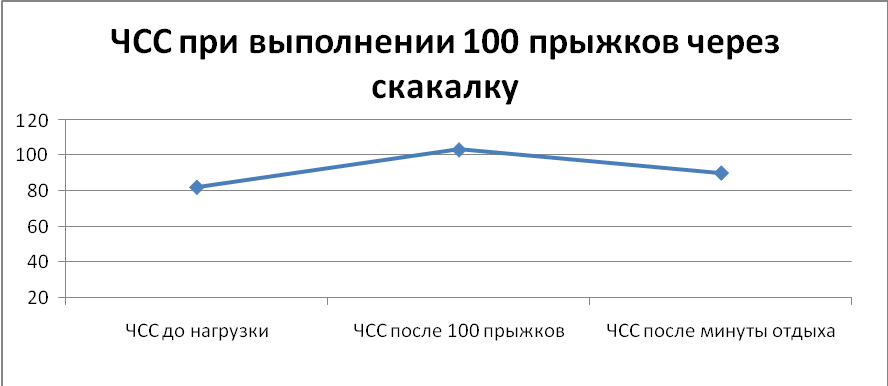
ИМТ=вес/(рост•рост) = 59/(1, 66•1, 66)=21, 4

Подвижность в тазобедренном суставе 155-166= - 11 см

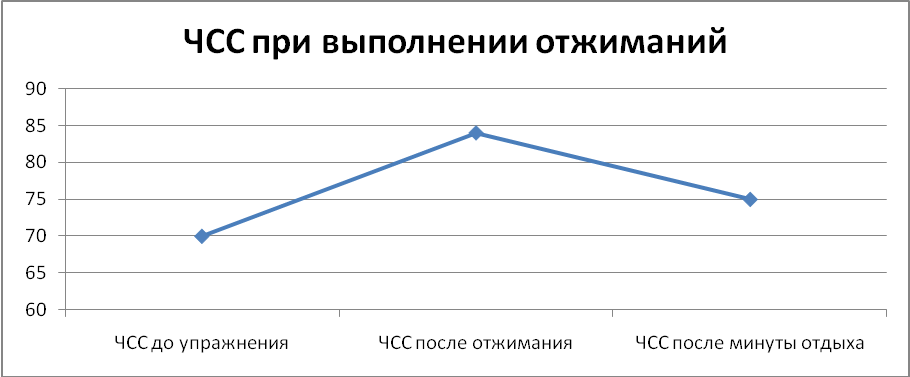
Мой тип телосложения – это нормостеник. Мне следует избегать преобладания высокоуглеводных продуктов в питании и сидячего образа жизни. Показатели уровня подготовки с каждым семестром улучшается. Это происходит за счет того, что я регулярно (2 раза в неделю) посещаю занятия по аэробике, а именно- танец живота. Приложение

Анализ частоты сердечных сокращений (ЧСС) при выполнении нагрузок:

100 прыжков через скакалку



Отжимания



Вывод: второе задание несло меньшую нагрузку. Это связано с различиями в следующих факторах нагрузки: вид физических упражнений, объём, степень трудности элементов.

Подвижность в тазобедренном суставе 155-166= - 11 см - средняя

Индекс Кетле = масса тела(г) / рост (см)=59000/166=355 – гармоничное телосложение.

ИМТ=вес/(рост•рост) = 59/(1, 66•1, 66)=21, 4 - нормостеник

Мой тип телосложения – это нормостеник. Мне следует избегать преобладания высокоуглеводных продуктов в питании и сидячего образа жизни. Показатели уровня подготовки с каждым семестром улучшается. Это происходит за счет того, что я регулярно (2 раза в неделю) посещаю занятия по аэробике, а именно - танец живота.

Количество потребляемых килокалорий в сутки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукты | Белки | Жиры | Углеводы | Килокалории |
| Молоко (200г) | 6, 4 | 4, 0 | 8, 8 | 96 |
| Масло (10г) | 0, 06 | 10 | 0, 03 | 89, 5 |
| Апельсин (200г) | 1, 8 | 0, 4 | 18, 2 | 88 |
| Картофель отварной (100г) | 2, 4 | 0, 2 | 20, 1 | 88 |
| Сосиски (100г) | 14, 1 | 16, 7 | 2, 1 | 220 |
| Яйца куриные (100г) | 13, 0 | 11, 0 | - | 156 |
| Масло растительное (15г) | - | 12, 25 | - | 108, 75 |
| Капуста белокачанная (200г) | 3, 6 | 0, 8 | 8, 4 | 52 |
| Свежие огурцы (100г) | 0, 8 | 0, 1 | 3, 0 | 15 |
| Всего | 42, 16 | 55, 45 | 60, 53 | 913, 25 |

Анкета

1. Как Вы оцениваете свое здоровье? □ здоровье хорошее, очень редко болею;

2. Как Вы считаете, какие факторы оказывают отрицательное влияние на здоровье человека?

1)потребление наркотиков, токсикомания;

2) употребление алкоголя;

3)стрессовые ситуации, чрезмерные волнения;

4 )экологическая обстановка;

5) непрочность семьи, одиночество;

3. Достаточно ли Вам знаний, практических навыков (в области физической культуры), чтобы составлять тренировочные программы и “заниматься”

самостоятельно? □ достаточно

4. Попробуйте определить, какие ценности, цели из предполагаемого списка ценностей наиболее важны для Вас (пронумеруйте их по степени значимости; самый важный, на Ваш взгляд, отметьте цифрой 1, менее важный \* 2, и т.д. до 15):

1)активная деятельная жизнь;

14)познание;

13)материально обеспеченная жизнь;

2)счастливая семенная жизнь;

4) интересная работа;

3) свобода;

5) наличие хороших и верных друзей;

15) развлечения;

8) хорошее образование;

7) счастье других;

6) любовь;

9) здоровье;

10) спокойная обстановка в районе, городе;

11) благополучие Отечества;

12) общественное признание.

5. Используете ли Вы различные средства воздействия на своё здоровье и состояние?

Систематически: Физические упражнения; Психотерапия, аутотренинг

От случая к случаю: Диеты, раздельное питание; Специальные дыхательные упражнения

Практически не использую: Массаж, самомассаж; Лекарства; закаливание; Сауна, баня

6. Как Вы считаете, необходимы ли Вам дополнительные занятия по физической культуре? □ дополнительные занятия по физической культуре необходимы.

7. Заполните таблицу:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сколько в день (в минутах) в среднем Вы затрачиваете: | мин | Сколько в день (в минутах) в среднем Вы затрачиваете: | мин |
| - на домашние дела, работу по дому | 120 | - сколько времени в день Вы проводите на улице | 120 |
| - на просмотр телепередач, видеофильмов, компьютерные игры | 30 | - сколько времени в день Вы читаете | 240 |
| -на подготовку к семинарам, курсовым работам | 120 | - сколько времени в день Вы затрачиваете на физкультурно-оздоровительные занятия | 120 |
| | - сколько времени в день Вы проводите в транспорте | 30 |  |  |

8. Кто в Вашей семье занимается в спортивной секции, физкультурой и спортом

□ брат

9. Занимается ли Ваш лучший друг (подруга) в настоящее время в спортивной секции?□ Занимается;

10. Смотрите ли Вы, кто-либо в Вашей семье, спортивные передачи по телевизору?

нет

11. Посещаете ли Вы, Ваши родные и друзья, спортивные мероприятия в

качестве зрителей? нет

12а. Бывают ли у Вас случаи проявления чувства апатии, вялости, нежелания что-либо делать? □ практически никогда

12б. Чувствуете ли вы себя усталым после всех занятий в вузе?

□ практически никогда

13а. Просьба отметить свое отношение к физкультурно-спортивной

деятельности □ Вы активно занимающийся;

13б. Участвуете ли Вы в подготовке и проведении спортивных физкультурно-оздоровительных мероприятий на факультете, в вузе? □ практически никогда

14a. Сколько в Вашей группе студентов ? Всего 18 чел., из них: юношей 4 чел., из них курят 1 чел; девушек 14 чел., из них курят 1 чел;

14б. Курите ли Вы? □ Нет, и не курил

ЕЩЁ 2 ТАБЛИЧКИ (КСЕРОКОПИИ) НОРМАТИВОВ(СТРАНИЦА 78 И 79 МЕТОДИЧКИ), и ЭТО ВСЁ!!!!!:)