

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ  
**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
(колледж) города Москвы "Московское хореографическое училище при  
Московском государственном академическом театре танца "Гжель"  
(ГБПОУ колледж г. Москвы "МХУ при МГАТТ "Гжель")**

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом Государственного бюджетного  
профессионального образовательного  
учреждения (колледжа)  
города Москвы  
"Московское хореографическое  
училище при Московском государственном  
академическом театре танца "Гжель"  
от 31 августа 2021 г. № 41

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
УПО.09.01. ГИМНАСТИКА  
(ФИЗКУЛЬТУРА)**

**ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 05.02.02 ИСКУССТВО ТАНЦА  
(СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ)**

**Москва  
2021**

**ОДОБРЕНА**  
**предметно-цикловой комиссией**  
**народно-сценического,**  
**других видов танца**  
**и актерского мастерства**

**Протокол № 1**  
**от «31» августа 2021 г.**

**Разработана на основе**  
**Федерального государственного**  
**образовательного стандарта**  
**среднего профессионального**  
**образования по специальности**  
**52.02.02 Искусство танца**  
**(по видам)**

**Председатель ПЦК**  
          подпись           /Д.В. Толмасов/  
*(подпись, ФИО)*

**Составители рабочей программы:**

**Цалагова Н.В., заместитель директора по УМР**  
**ГБПОУ колледжа г. Москвы "МХУ при МГАТТ "Гжель";**  
**Шарипова Е.В., методист ГБПОУ колледжа г. Москвы**  
**"МХУ при МГАТТ "Гжель";**  
**Захарова В.А., преподаватель гимнастики**  
**ГБПОУ колледжа г. Москвы "МХУ при МГАТТ "Гжель"**

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УПО.09.01. ГИМНАСТИКА

Рабочая программа учебной дисциплины УПО.09.01.Гимнастика (Физкультура) является частью образовательной программы среднего профессионального образования в области искусств, интегрированной с образовательными программами основного общего и среднего общего образования по специальности 52.02.02 Искусство танца (по видам, вид: современный танец), квалификации «Артист балета ансамбля песни и танца, танцевального коллектива; преподаватель».

Рабочая программа дисциплины УПО.09.01.Гимнастика (Физкультура) разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО 52.02.02. Искусство танца (по видам), утвержденного Приказом Минобрнауки РФ от 30.01.2015 № 33 (с изменениями и дополнениями от 05.03.2021); Приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. N 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования"; Письмом Минобрнауки РФ от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов», Письмом Минобрнауки РФ от 03.03.2016 N 08-334 «Об оптимизации требований к структуре рабочей программы учебных предметов», ИОП в ОИ ГБПОУ колледжа г. Москвы «МХУ при МГАТТ «Гжель».

Формируемые общие и профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС СПО по специальности 52.02.02 Искусство танца (по видам):

ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии (далее - ИКТ) для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК10. Использовать в профессиональной деятельности личностные, межпредметные, предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования.

ОК12. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ПК1.5. Определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа.

ПК1.6. Сохранять и поддерживать собственную физическую и профессиональную форму.

ПК1.7. Владеть культурой устной и письменной речи, профессиональной терминологией.

Изучение предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должно обеспечить:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

- овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды как естественной основы безопасности жизни;

- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности в рамках интегрированной образовательной программы среднего профессионального образования в области искусств;

- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

В результате изучения дисциплины УПО.09.01.Гимнастика обучающийся должен:

- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, создать основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоить умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных

возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобрести опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоить умение оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- выполнять комплексы специальных хореографических упражнений на развитие профессионально необходимых физических качеств;

- соблюдать требования к безопасности при выполнении тренажа классического танца;

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма и требований получаемой профессии, осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.

В рамках общеобразовательного учебного цикла, реализующего ФГОС ООО, дисциплина УПО.09.01.Гимнастика (Физкультура) изучается в 1-м и 2-м балетных классах хореографического училища (первый балетный класс соответствует 8-му общеобразовательному классу).

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Общая характеристика учебного предмета**
- 3. Описание места учебного предмета в учебном плане**
- 4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**
- 5. Содержание учебного предмета**
- 6. Тематическое планирование**
- 7. Планируемые результаты изучения учебного предмета**
- 8. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебной дисциплины УПО.09.01.Гимнастика (Физкультура) является частью образовательной программы среднего профессионального образования в области искусств, интегрированной с образовательными программами основного общего и среднего общего образования по специальности 52.02.02 Искусство танца (по видам, вид: современный танец), квалификации «Артист балета ансамбля песни и танца, танцевального коллектива; преподаватель».

Рабочая программа дисциплины УПО.09.01.Гимнастика (Физкультура) разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО 52.02.02. Искусство танца (по видам), утвержденного Приказом Минобрнауки РФ от 30.01.2015 № 33 (с изменениями и дополнениями от 05.03.2021); Приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. N 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования"; Письмом Минобрнауки РФ от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов», Письмом Минобрнауки РФ от 03.03.2016 N 08-334 «Об оптимизации требований к структуре рабочей программы учебных предметов», ИОП в ОИ ГБПОУ колледжа г. Москвы «МХУ при МГАТТ «Гжель».

Формируемые общие и профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС СПО по специальности 52.02.02 Искусство танца (по видам):

ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии (далее - ИКТ) для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК10. Использовать в профессиональной деятельности личностные, межпредметные, предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования.

ОК12. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ПК1.5. Определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа.

ПК1.6. Сохранять и поддерживать собственную физическую и профессиональную форму.

ПК1.7. Владеть культурой устной и письменной речи, профессиональной терминологией.

Изучение предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должно обеспечить:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

- овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды как естественной основы безопасности жизни;

- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности в рамках интегрированной образовательной программы среднего профессионального образования в области искусств;

- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

## **2. Общая характеристика учебного предмета**

В настоящее время бурный рост развития спорта в мире отразился на усложнении техники в балете. Современные постановки требуют от артиста балета высокого уровня подготовки: большого шага, исключительной гибкости тела, особой пластики движений. В связи с этим, особое значение в образовательной программе хореографического училища занимает дисциплина УПО.09.01. Гимнастика (Физкультура), которой отводится особая роль в подготовке обучающихся к балетной деятельности.

Изучение данной дисциплины способствует пониманию роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении здоровья учащихся.

Цель программы УПО.09.01. Гимнастика (Физкультура) - достижение физического совершенства и укрепления здоровья, а также развитие специальных



физических качеств, помогающих обучающимся полноценно освоить программу танцевальных дисциплин хореографического училища.

Основные задачи курса:

- воспитание навыка правильной осанки;
- развитие силы мышц туловища, не наращивая их массы;
- развитие специальных физических качеств (подвижности в суставах, выворотности, гибкости позвоночника);
- развитие устойчивости и координации движений;
- развитие ловкости;
- развитие выносливости и прыгучести;
- развитие реакции и внимания;
- воспитание дисциплины и культуры движения.

В результате изучения данной дисциплины обучающиеся должны

- **знать:**
  - названия изучаемых гимнастических элементов;
  - структуру и основные части урока гимнастики;
  - последовательность изучаемых гимнастических элементов;
  - методику их исполнения;
- **уметь:**
  - методически и технически грамотно исполнять элементы и комбинации базовой технической подготовки, общефизической, специальной подготовки.

Дисциплина УПО.09.01. Гимнастика (Физкультура) также способствует овладению обучающимися системой знаний о физическом совершенствовании человека; формированию умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма; умения планировать содержание этих занятий.

На основании приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ", в случае необходимости, может быть реализовано дистанционное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (далее-ДОТ).

Основными элементами ДОТ являются: образовательные онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; skype – общение; online-уроки в Zoom; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений к учебникам; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

В обучении с применением ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- урок;
- лекция;
- консультация;
- семинар;
- практическое занятие;
- контрольная работа;
- тест;
- творческая работа.

Сопровождение дистанционного обучения может осуществляться в следующих режимах:

- тестирование on-line;
- консультации on-line;
- предоставление методических материалов;
- сопровождение off-line (проверка тестов, контрольных работ, различные виды текущего контроля и промежуточной аттестации).

### **3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

В рамках общеобразовательного учебного цикла, реализующего ФГОС ООО, дисциплина УПО.09.01. Гимнастика (Физкультура) изучается в первом балетном классе (первый балетный класс соответствует 8-му общеобразовательному классу).

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 34 часа. Занятия по форме организации - мелкогрупповые.

### **4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

*Предметные результаты* изучения дисциплины УПО.09.01. Гимнастика (Физкультура) отражают:

- понимание содержательных основ здорового образа жизни, раскрытие его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;
- раскрытие базовых понятий и терминов физической культуры, применение их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, изложение с их помощью особенностей техники двигательных действий и физических упражнений;
- выполнение комплексов общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и

особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- понимание правил оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- составление комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбор индивидуальной нагрузки с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классификация физических упражнений по их функциональной направленности, планирование их последовательности и дозировки в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельное проведение занятий по обучению двигательным действиям, анализ особенностей их выполнения, выявление ошибок и своевременное устранение их.

*Метапредметные результаты* изучения дисциплины УПО.09.01. Гимнастика (Физкультура) отражают:

- бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- овладение культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.

*Личностные результаты* изучения дисциплины УПО.09.01. Гимнастика (Физкультура) отражают:

- формирование качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- развитие физических качеств;
- овладение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем; обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по гимнастике (физической культуре);
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

## 5. Содержание учебного предмета

### 1(8) класс

#### Раздел 1. Специальная техническая подготовка.

Специфика совершенствование координации движений, точности их выполнения в пространстве и времени на четвертом году обучения.

Тема 1.1. Упражнения на работу стоп.

Переход через подъёмы и обратно из положения «Сед на пятках».

«Качалочка на коленях» - поднимание колен из положения «Сед на коленях по 6-ой позиции».

Тема 1.2. Виды шагов.

Шаг на полупальцах в быстром темпе.

Рас галопа в различных направлениях и темпах.

Тема 1.3. Виды бега.

Комбинирование различных видов бега, изучаемых на первом-третьем годах обучения.

Тема 1.4. Упражнения на гибкость.

«Мостик» без опоры.

«Мостик» без опоры с переходом на локти и обратно.

«Мостик» без опоры с последующим хождением вперёд и назад.

«Мостик» без опоры с последующим открыванием ноги вперёд на 90°.

Броски назад с последующим захватом в кольцо из положения «Лёжа на животе».

Тема 1.5. Упражнения для ног.

Растягивание ног в шпагат во всех направлениях с помощью партнёра - стоя у опоры.

Махи ногой с грузом вперёд, в сторону и назад, стоя у опоры (4-е маха, последний - с задержкой в верхней точке в течение четырех счётов).

Тема 1.6. Упражнения в равновесии.

Боковое равновесие - у опоры и на середине зала.

Вертикальное равновесие на полупальцах со свободной ногой открытой вперёд - с помощью и без помощи.

Тема 1.7. Повороты:

1) на 360° маленькими прыжками со свободной ногой, находящейся в положении «У колена»;

2) на 360° маленькими прыжками со свободной ногой, находящейся в положении «Сзади»;

3) на 360° маленькими прыжками со свободной ногой, находящейся в положении «Кольцо» (с помощью и без помощи).

Тема 1.8. Прыжки и подскоки:

1) «шагом» во всех направлениях (ноги - вытянуты или полусогнуты);

2) «шагом в кольцо»;

3) упражнения 1 и 2 в поворота всего тела в полете на 180°;

4) «pas jete un tournant» и « pas jete un tournant с подбивным»

Тема 1.9. Волны и взмахи руками (port de bras).

Волна из положения «Круглый полуприсед» в сочетании с равновесиями.

Упражнение 1 в обратном порядке.

Спиральный поворот на 360° на обеих стопах (с волной).

Взмахи руками: одновременные и последовательные в основных и промежуточных плоскостях.

Тема 1.10. Акробатика.

Переворот вперед.

## **Раздел 2. Упражнения с утяжелителями.**

Тема 2.1. О роли гигиены в жизнедеятельности учащегося.

Тема 2.2. Комбинирование упражнений с утяжелителями.

Сгибание в локтях: а) вперед, б) в стороны, - с последующим подъемом рук во всевозможных положениях из исходного положение «Руки внизу».

Поднимание и опускание вытянутых рук снизу вверх через сторону из исходного положения «Солнышко» -руки внизу.

Поднимание и опускание вытянутых рук снизу вверх перед корпусом из исходного положения «Солнышко» - руки внизу.

Смена положений рук через сторону из исходного положения «Сигнальщик» (одна рука - вверху, другая - внизу).

Смена положений рук впереди корпуса из исходного

положения «Сигнальщик» (одна рука - вверху, другая -внизу).

«Крест» - удержание рук в положении «Руки - в сторону на уровне плеч».

Удержание рук в положении «Руки - впереди на уровне диафрагмы».

## **Раздел 3. Общефизическая подготовка.**

Тема 3.1. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья человека.

Тема 3.2. Упражнения на развитие мышц живота.

Подъем вытянутых ног из исходного положения «Лёжа на спине с упором на локтях» - плавно и рывками с касанием пола (в комбинированных темпах).

Подъем вытянутых ног из исходного положения «Лёжа на спине с упором на локтях» - плавно и рывками без касания пола (в комбинированных темпах).

Медленный подъем вытянутых ног на 30° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на спине с упором на локтях» (по мере изучения - на 60°, 90°) - в комбинированных темпах.

«Ножницы» - поочередные опускания и подъемы вытянутых ног на высоте 45° в положении «Лёжа на спине с упором на локтях» (в комбинированных темпах).

Удержание вытянутых ног на высоте 45° (в комбинированных темпах).

Подъём вытянутых ног на 90° из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Подъём вытянутых ног на 90° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Подъём вытянутых ног на 90° с последующим разведением ног в поперечный шпагат из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

«Складка» («Книжка») - одновременный подъём и соединение вытянутых ног и корпуса из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

«Уголок» - одновременный подъём вытянутых ног и корпуса до образования угла в 90° из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Удержание вытянутых ног и корпуса в положении «Уголок» (в комбинированных темпах).

Подъём корпуса из исходного положения «Чебурашка» (лёжа на спине с согнутыми в коленях ногами и сложенными в замок за головой руками) - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Подъём корпуса с поворотом из исходного положения «Чебурашка» (лёжа на спине с согнутыми в коленях ногами и сложенными в замок за головой руками) - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Подъём грудной клетки из исходного положения «Чебурашка» (лёжа на спине с согнутыми в коленях ногами и сложенными в замок за головой руками) - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Подъём грудной клетки с поворотом корпуса из исходного положения «Чебурашка» (лёжа на спине с согнутыми в коленях ногами и сложенными в замок за головой руками) — плавно и рывками (в комбинированных темпах).

«Солдатык» - наклон назад из исходного положения «Стоя на коленях» (в комбинированных темпах).

Удержание положения «Упор лёжа» (в комбинированных темпах).

Отжимание с направлением локтей вдоль корпуса из исходного положения «Упор лёжа» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Отжимание с направлением локтей в сторону от корпуса из исходного положения «Упор лёжа» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Наклон корпуса вперёд из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "лодочка" руками» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Наклон корпуса вперёд с удержанием из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "лодочка" руками» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Отклонение корпуса назад на 45° из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "Лодочка" руками» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Отклонение корпуса назад на 45° с удержанием из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "лодочка" руками» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Отклонение корпуса назад до касания пола из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "лодочка" руками» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Наклон корпуса вперёд из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "Лодочка" руками» с перекатом через спину («обратная складка») и последующим возвращением в предыдущее положение («складка вперёд») - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Тема 3.2. Комбинирование всех упражнений для укрепления мышц живота.

Тема 3.3. Упражнения на развитие мышц спины.

Подъём корпуса из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и различными положениями рук: "лодочка", "колокол", "параллель", "чебурашка"» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Подъём корпуса из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и положением рук "чебурашка"» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Подъём корпуса с удержанием из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и различными положениями рук: "лодочка", "колокол", "параллель", "чебурашка"» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Подъём корпуса из исходного положения «Лёжа на животе с согнутыми ногами ("лягушка") и различными положениями рук: "лодочка", "колокол", "параллель", "чебурашка"» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Подъём корпуса с поворотом из исходного положения «Лёжа на животе с согнутыми ногами ("лягушка") и положением рук "чебурашка"» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Подъём корпуса с удержанием из исходного положения «Лёжа на животе с согнутыми ногами ("лягушка") и различными положениями рук: "лодочка", "колокол", "параллель", "чебурашка"» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Подъём корпуса с отжимом рук от пола и удержанием костей таза на полу из исходного положения «Лёжа на животе с согнутыми ногами ("лягушка") - в комбинированных темпах.

Одновременные подъёмы и опускания рук и ног из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и положением рук "лодочка"» - плавно и рывками в комбинированных темпах.

Одновременные подъемы рук и ног с удержанием и последующей раскачкой вперед-назад из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и положением рук "лодочка" - в комбинированных темпах.

Одновременные подъемы рук и ног с удержанием ("Корзинка") из исходного положения «Лёжа на животе с руками, держащими стопы» - в комбинированных темпах.

Одновременные подъемы рук и ног с удержанием из исходного положения «Лёжа на животе с руками, держащими стопы» - в комбинированных темпах.

Раскачка вперед-назад в положении «Корзинка» - 8-16 раз.

Подъем ног на  $45^\circ$  из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в комбинированных темпах.

Подъем ног на  $60^\circ$  из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в комбинированных темпах.

Подъем ног на  $90^\circ$  из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в комбинированных темпах.

Подъем ног на  $45^\circ$  с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в комбинированных темпах.

Подъем ног на  $60^\circ$  с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в комбинированных темпах.

Подъем ног на  $90^\circ$  с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в комбинированных темпах.

Подъем ног на  $45^\circ$  и удержание из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в комбинированных темпах.

Подъем ног на  $60^\circ$  и удержание из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в комбинированных темпах.

Подъем ног на  $90^\circ$  и удержание из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в комбинированных темпах.

«Ножницы» - поочередные опускания и подъемы вытянутых ног на высоте  $45^\circ$  в положении «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» (в комбинированных темпах).

Тема 3.4. Комбинирование всех упражнений для укрепления мышц спины.



## 6. Тематическое планирование

### 1(8) класс

Полу-годие	Содержание программы	Количество часов	Количество лабораторных работ	Количество контрольных работ и зачетов
	Раздел 1. Специальная техническая подготовка четвертого года обучения	8	-	
	Раздел 2. Упражнения с утяжелителями четвертого года обучения	13	-	
	Раздел 3. Общефизическая подготовка четвертого года обучения	4	-	
	Раздел 4. Контроль самостоятельной работы учащихся	9	-	1
Итого		34	-	1

## 7. Планируемые результаты изучения учебного предмета

### *Выпускник научится:*

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корректирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.

### *Выпускник получит возможность научиться:*

- системе знаний о физическом совершенствовании человека, истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее

воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- основам технических действий, приемам и физическим упражнениям из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- расширению двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

- отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью оздоровительной, тренировочной, коррекционной, реактивной и лечебной с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.

## **8. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Реализация программы дисциплины УПО.09.01. Гимнастика происходит при наличии хореографического зала.

Используемое оборудование зала: зеркала, станки, гимнастические коврики, утяжелители.

### **Перечень учебных изданий, интернет – ресурсов, дополнительной литературы**

#### **Основные источники:**

1. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. - М.: Советский спорт, 1990.
2. Колтановский А.П. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий – М.: ВЦСПС, 1984.
3. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1984.
4. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе – М.: Терра-спорт, 2001.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы – М.: Просвещение, 2009.
6. Обучение детей художественной гимнастике: перевод с болгарского Кечетжиева Л., Ванькова М., Чипрянова М. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
7. Методика педагогического контроля и совершенствование физической

- подготовленности занимающихся художественной гимнастикой. - Л.: ЛГПИ им. А.И. Терцена, 1981.
8. Упражнения художественной гимнастики. - М.: Физкультура и спорт, 1972.
  9. Художественная гимнастика: Учебник для институтов физической культуры/ под редакцией Т.С. Лисицкой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
  10. Хавилеро Джозеф С. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки –М.: Новое слово, 2004 .

#### **Дополнительные источники:**

1. Баднин Н. А. Хронические микротравмы - почему они опасны? - Советский балет, № 3,1982, с. 60-61.
2. Зайцева Б.П., Кондратьева И.И., Польшгалова Е.Н. Методические рекомендации: Организация рационального питания учащихся хореографических училищ. - М., 1983.
3. Миловзорова М.С. Анатомия и физиология человека. Учебник для хореографических училищ. - М.: Медицина, 1972.
4. Миронова З.С., Баднин И.А. Повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата у артистов балета / Под редакцией академика АМН СССР М. В. Волкова. - М., 1976.
5. Миронова З.С., Меркулова Р.И., Богдацкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов. - М., 1982.
6. Музыка и движение: Из опыта работы музыкальных работников детских садов/Авторы-составители С.И. Бекина, Т.П. Ломова, Е.Н.Соковнина. - М.: Просвещение, 1983.
7. Спортивная гимнастика. Учебник для институтов физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 1973.
8. Фролов В.Г. Физкультурные занятия игры упражнения на прогулке. - М.: Просвещение, 1986.
9. Хрипкова А.Г. Анатомия физиология и гигиена человека: Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1975.
10. Цыкунов М.Б. Самомассаж - Советский балет № 4, 1983, с. 60-62.
11. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения. – М., 2004.

#### **Электронные образовательные ресурсы**

1. Сапогов А.А. — Школа музыкально-хореографического искусства, 2018// ЭБС «Лань».
2. Лукьянова Е.А. — Дыхание в хореографии: учебное пособие, 2018// ЭБС «Лань».
3. <http://fcior.edu.ru/> Федеральный центр электронных образовательных ресурсов
4. <http://window.edu.ru/> Единое окно доступа к образовательным ресурсам
5. <http://store.temocenter.ru/> Медиатека образовательных ресурсов