

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 2022 г. № 41

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
УПО.09.01. ГИМНАСТИКА (ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 05.02.02 ИСКУССТВО ТАНЦА
(НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ)**

Москва
2022

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

Протокол № 1
от «31» августа 2022 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 (ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

Рабочая программа учебной дисциплины УПО.09.01.Гимнастика (Физическая культура) 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: народно-сценический танец), квалификации «Артист балета ансамбля песни и танца, танцевального коллектива; преподаватель».

Рабочая программа дисциплины УПО.09.01.Гимнастика (Физическая культура) 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)" (с изменениями и дополнениями от 18.07.2022 г.); 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 (Физическая культура) 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 (Физическая культура) 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 (Физическая культура) 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: народно-сценический танец), квалификации «Артист балета ансамбля песни и танца, танцевального коллектива; преподаватель».

Рабочая программа дисциплины УПО.09.01.Гимнастика (Физическая культура) 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)" (с изменениями и дополнениями от 18.07.2022 г.); 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 - 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 корригирующих 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 подьёмы 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 подъём 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 подъёмы рук и ног с удержанием и последующей раскачкой вперёд-назад из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и положением рук "лодочка" - в комбинированных темпах.

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

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

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

Подъём ног на 45° из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в комбинированных темпах.

Подъём ног на 60° из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в комбинированных темпах.

Подъём ног на 90° из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в комбинированных темпах.

Подъём ног на 45° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в комбинированных темпах.

Подъём ног на 60° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в комбинированных темпах.

Подъём ног на 90° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в комбинированных темпах.

Подъём ног на 45° и удержание из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в комбинированных темпах.

Подъём ног на 60° и удержание из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в комбинированных темпах.

Подъём ног на 90° и удержание из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в комбинированных темпах.

«Ножницы» - поочередные опускания и подъёмы вытянутых ног на высоте 45° 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 (Физическая культура) 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., Богущкая 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