

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")

УТВЕРЖДЕН  
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

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по учебной дисциплине

**ОП.07. ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА**

**ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 52.02.02 ИСКУССТВО ТАНЦА (по видам)**  
**(вид: НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ)**

Москва  
2022

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

Протокол № 1  
от «31» августа 2022 г.

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

Председатель ПЦК

подпись (Толмасав Д.В.)  
(подпись, ФИО)

**СОГЛАСОВАН**  
Заслуженный работник культуры РФ,  
главный балетмейстер  
Театра танца «Гжель»  
подпись/ Слыханова В.И. /  
«31» августа 2022 г.

**Составители:**

**Цалагова Н.В.**, заместитель директора по УМР ГБПОУ колледжа г. Москвы "МХУ при МГАТТ "Гжель";  
**Минеева Т.С.**, методист ГБПОУ колледжа г. Москвы "МХУ при МГАТТ "Гжель";  
**Толмасов Д.В.**, заслуженный артист РФ, заслуженный артист Дагестана;  
преподаватель тренажа народно-сценического танца.  
**Захарова В.А.**, преподаватель партерной гимнастики ГБПОУ колледжа г. Москвы "МХУ при МГАТТ "Гжель".

## **Пояснительная записка**

Фонд оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения дисциплины ОП.07. Партерная гимнастика специальности 52.02.02. Искусство танца (вид: народно-сценический танец).

Формой аттестации по дисциплине ОП.07. Партерная гимнастика является контрольный урок на втором классе.

Задания для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации должны носить компетентностно-ориентированный, практический характер. В заданиях актуализировано содержание профессиональной деятельности. Особое внимание обращено на корректность, формулировки показателей/критериев оценки сформированность результатов обучения, рефлексию и их связь с заданиями и проверяемых результатами обучения.

Фонд оценочных средств (ФОС) включают паспорт, задания и критерии их оценки, а также описание форм и процедур оценивания текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине ОП.07. Партерная гимнастика.

Фонд оценочных средств входит в состав учебно-методического обеспечения дисциплины.

Оценка дифференцированного зачета может выставляться по текущим оценкам при выполнении обучающимися обязательных форм текущего контроля успеваемости.

# Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине

## ОП.07. ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА

наименование учебной дисциплины

### по специальности 52.02.02 Искусство танца

#### (вид: народно-сценический танец)

код, наименование специальности/профессии

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	ПК, ОК	Наименование раздела (темы)	Уровень освоения раздела (темы)	Наименование контрольно-оценочного средства	
				Текущий контроль	Промежуточная аттестация
<p>В результате изучения данной дисциплины обучающиеся должны <b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• названия изучаемых гимнастических элементов;</li> <li>• структуру и основные части урока гимнастики;</li> <li>• последовательность изучаемых гимнастических элементов;</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• методически и технически грамотно исполнять элементы и комбинации базовой технической подготовки, общефизической, специальной подготовки</li> </ul> <p><b>демонстрировать:</b></p> <p>развитие двигательной активности, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности в рамках интегрированной образовательной программы среднего профессионального образования в области искусств</p>	<p>ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>ОК2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии (далее - ИКТ) для совершенствования профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством.</p> <p>ОК7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.</p> <p>ОК8. Самостоятельно</p>	<p><b>Раздел 1. Первое полугодие</b></p> <p><b>Раздел 2. Второе полугодие</b></p>	1,2,3	Текущий урок	Контрольный урок

	<p>определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> <p>ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.</p> <p>ПК1.1. Исполнять хореографический репертуар в соответствии с программными требованиями и индивидуально-творческими особенностями.</p> <p>ПК1.2. Исполнять различные виды танца: классический, народно-сценический, историко-бытовой, современный, спортивно-бальный.</p> <p>ПК 1.3. Готовить поручаемые партии под руководством репетитора- хореографа, балетмейстера.</p> <p>ПК1.4. Создавать художественно-сценический образ в соответствии со стилем хореографического произведения.</p> <p>ПК1.5. Определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа.</p>				
--	---	--	--	--	--

## Контрольно-оценочные средства для контроля знаний обучающихся

### 1. План контрольного урока по дисциплине «Партнерная гимнастика»

#### 2(9) класс

Тема 1.1. 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».

#### 2 (9) класс

### **Раздел 1. Специальная техническая подготовка.**

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

Тема 1.2. 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 1.3. Виды шагов.

Шаг на полупальцах в быстром темпе.

Рас галопа в различных направлениях и темпах.

Тема 1.4. Виды бега.

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

Тема 1.5. 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 1.6. 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 1.7. 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 1.8. 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 1.9. 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 1.10. 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 1.11. 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.

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

Подъём 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).

«Солдатик» - 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.

## 1 курс

### **Раздел 1. Специальная техническая подготовка.**

Тема 1.1. Беседа о соотношении режима дня и питания

Тема 1.2. Работа стоп из положения седа на пятках и стоя на коленях. Виды шагов (полька, вальс)

Сокращение и вытягивание пальцев ног из положения «Сед на коленях по 6-ой позиции».

Переход на подъём путем вытягивания коленей из положения «Сед на пятках, руки - на полу», затем - на полу пальцы и в обратно в исходное положение.

Раз польки в различных ракурсах.

Раз вальса в сочетании с движениями: а) тройной шаг, б) балансе.

Тема 1.3. Виды бега. Упражнения на гибкость

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

Пружинящие отведения рук назад с выкрутом в плечевых суставах из положения «Руки вверх с гимнастической скакалкой».

Наклон корпуса назад, стоя на одной ноге, в переменных темпах.

Наклон корпуса назад, стоя на коленях, в переменных темпах.

Медленный поворот пятки опорной ноги в положении «Стоя, с туловищем в горизонтальном положении и позе - шпагат назад с помощью» (tours lents et en dedans 180°-360°).

Grand ecartee dorsal avec roulade laterale (360°) - задний шпагат с боковым поворотом (360°).

Тема 1.4. Упражнения для ног

Растягивание ног во всех направлениях до «Провиса» -растяжки, превышающей положение «шпагат».

Медленное поднятие ноги с грузом вперёд, отведение её в сторону, назад и обратно вперёд, держась за опору.

Тема 1.5. Упражнения в равновесии

Переднее равновесие в сочетании с прыжками, поворотами.

Заднее равновесие на полупальцах — у опоры и на середине зала.

Равновесие в кольцо с помощью и без помощи (у опоры).

Тема 1.6. Повороты

- на 360° маленькими прыжками со свободной ногой, находящейся в положении «шпагат» (с помощью).

- pirouettes на 360° со свободной ногой, находящейся в положении «У колена»;

- pirouettes на 360° в сочетании с танцевальными шагами, прыжками.

Тема 1.7. Прыжки и подскоки. Волны и взмахи руками (port de bras)

- fouette;

- «мячики» по прямой позиции с продвижением в различных направлениях;

- «мячики» по выворотной позиции с продвижением в различных направлениях;

- «мячики» по прямой позиции в повороте на 90°;

- «мячики» по выворотной позиции в повороте на 90°.

Взмахи туловищем из положения «Сед на пятках».

Целостные взмахи из положения «Круглый полуприсед».

Волны и взмахи руками из положения «Стойка на одной ноге, другая - впереди на носке».

Тема 1.8. Акробатика

Переворот назад.

Переворот боком на одной руке.

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

ОФП как основа воспитания физических качеств.

Тема 2.1. Комбинирование упражнений, ранее изучаемых в I–IV классах

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.

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

Тема 3.1. Оценка уровня ОФП по длительности исполнения движения, степени мышечных усилий.

Тема 3.2. Комбинирование упражнений, ранее изучаемых в I –IV классахна 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  $30^\circ$  с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на спине с упором на локтях» (по мере изучения — на  $60^\circ$ ,  $90^\circ$ ) - в комбинированных темпах.

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

Удержание вытянутых ног на высоте  $45^\circ$  (в комбинированных темпах).

Подъем вытянутых ног на  $90^\circ$  из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Подъем вытянутых ног на  $90^\circ$  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).

Подъем вытянутых ног на  $90^\circ$  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 подъем 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 подъем вытянутых ног и корпуса до образования угла в  $90^\circ$  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).

Подъем 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].

Подъем 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].

«Солдатик» - 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  $45^\circ$  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  $45^\circ$  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 3.3. Комбинирование упражнений на развитие мышц спины.

Тема 3.4. ОФП как база для развития координационных способностей и устойчивости вестибулярного аппарата к вращательным движениям.

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

## II курс

### **Раздел 1. Специальная техническая подготовка**

#### Тема 1.1. Повороты

- на  $360^\circ$  маленькими прыжками со свободной ногой, находящейся в положении «шпагат» (с помощью).

- pirouettes на  $360^\circ$  со свободной ногой, находящейся в положении «У колена»;

- pirouettes на  $360^\circ$  в сочетании с танцевальными шагами, прыжками.

#### Тема 1.2. Прыжки и подскоки. Волны и взмахи руками (port de bras)

- fouette;

- «мячики» по прямой позиции с продвижением в различных направлениях;

- «мячики» по выворотной позиции с продвижением в различных направлениях;

- «мячики» по прямой позиции в повороте на  $90^\circ$ ;

- «мячики» по выворотной позиции в повороте на  $90^\circ$ .

Взмахи туловищем из положения «Сед на пятках».

Целостные взмахи из положения «Круглый полуприсед».

Волны и взмахи руками из положения «Стойка на одной ноге, другая - впереди на носке».

### Тема 1.3. Акробатика

Переворот назад.

Переворот боком на одной руке.

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

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. Оценка уровня ОФП по длительности исполнения движения, степени мышечных усилий.

Тема 3.2. Комбинирование упражнений, ранее изучаемых в I –IV классах на развитие мышц живота.

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

Подъём 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 подъёмы вытянутых ног на высоте 45° в положении «Лёжа на спине с упором на локтях» (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 подъемы вытянутых ног на высоте 45° в положении «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» (в комбинированных темпах).

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ УЧАЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ "ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА"**

Работа учащегося оценивается "**Отлично**", если учащийся:

а) имеет отличные профессиональные данные, отличное прилежание, отлично справляется с программой;

б) демонстрирует:

- грамотное, точное, четкое, выразительное исполнение движений, упражнений на полу и стоя на середине, прыжков, вращений и упражнений с продвижением;
- гибкость, высоту прыжка, хороший трамплин, продвижение, амплитуду.

Работа учащегося оценивается "**Хорошо**", если учащийся:

а) имеет хорошие профессиональные данные, отличное или хорошее прилежание, хорошо справляется с программой;

б) демонстрирует:

- грамотное, точное, четкое, выразительное исполнение движений, упражнений на полу и стоя на середине, прыжков, вращений и упражнений с продвижением;
- гибкость, высоту прыжка, хороший трамплин, продвижение, амплитуду, но есть наличие незначительных ошибок в движениях и выполнении упражнений.

Работа учащегося оценивается "**Удовлетворительно**", если учащийся:

1. а) имеет отличные или хорошие профессиональные данные, среднее прилежание, удовлетворительно справляется с программой;

б) демонстрирует:

- грамотное, но механическое, маловыразительное исполнение движений;
- грамотное, точное, четкое, выразительное исполнение движений, упражнений на полу и стоя на середине, прыжков, вращений и упражнений с продвижением;
- гибкость, высоту прыжка, хороший трамплин, продвижение, амплитуду, есть наличие значительных ошибок в движениях и выполнении упражнений.

Работа учащегося оценивается "**Неудовлетворительно**", если учащийся:

1. а) имеет любые профессиональные данные, плохое прилежание, плохо справляется с программой;

- грамотное, точное, четкое, выразительное исполнение движений, упражнений на полу и стоя на середине, прыжков, вращений и упражнений с продвижением;

- недостаточную гибкость, низкую высоту прыжка, затруднительное продвижение по залу, среднюю амплитуду, есть наличие значительных ошибок в движениях и выполнении упражнений.