

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 30 августа 2023 г. №79

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по учебной дисциплине**

**ОП.08. ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА**

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

**Москва  
2023**

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

Протокол № 1  
от «30» августа 2023 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. /  
«30»августа 2023 г.

**Составители:**

**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";

**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.08. Партерная гимнастика специальности 52.02.02. Искусство танца (вид: народно-сценический танец).

Формой аттестации по дисциплине ОП.08. Партерная гимнастика является дифференцированный зачет в конце IV семестра.

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 проверяемыми 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.08. 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.08. 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 показателях физической подготовленности в рамках интегрированной образовательной программы среднего профессионального</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>членов команды (подчиненных), за результат</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>образования в области искусств</p>	<p>выполнения заданий.        ОК8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.        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.        ПК1.2. Исполнять различные виды танца: классический, народно-сценический, историко-бытовой, современный, спортивно-бальный.        ПК 1.3. Готовить поручаемые партии под руководством репетитора- хореографа, балетмейстера.        ПК1.4. Создавать художественно-сценический образ в соответствии со стилем хореографического произведения.        ПК1.5. Определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа.</p>				
---------------------------------------	--	--	--	--	--

# Контрольно-оценочные средства для контроля знаний обучающихся

## План контрольного урока по дисциплине «Партнерная гимнастика»

### 2 (9) класс

#### Раздел 1. Специальная техническая подготовка.

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

Тема 1.1. 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 вперед - 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  $180^\circ$ ;  
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  $360^\circ$  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  $30^\circ$  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).

Подъём 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).

Подъём 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 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  $90^\circ$  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).

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  $45^\circ$  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 3.2. 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 подъемы 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 обратном в исходное положение.

Раз польки в различных ракурсах.

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

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 поднимание 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 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  $30^\circ$  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).

Подъём 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).

Подъём 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).

Подъём 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 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  $90^\circ$  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).

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  $45^\circ$  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° 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° 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 1.2. 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°;

- «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 1.3. 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  $30^\circ$  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 подъёмы вытянутых ног на высоте  $45^\circ$  в положении «Лёжа на спине с упором на локтях» (в комбинированных темпах).

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

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

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

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

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

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

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

Подъём ног на  $90^\circ$  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  $45^\circ$  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.