

Приложение  
к ОПОП

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
«ШКОЛА КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.06. ГИМНАСТИКА**

специальность: 52.02.01 Искусство балета

**Москва  
2025**

ОДОБРЕНА

ПЦК специальных дисциплина

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 52.02.01 Искусство балета, утвержденным Приказом Минобрнауки РФ от 30.01.2015 № 35 (с изменениями и дополнениями от 03.07.2024).

Протокол № 1  
от «29» августа 2025 г.

Председатель ПЦК  
  
Подпись / Ледях А.Г.  
Ф.И.О.

Заместитель директора  
  
Подпись / Попова Т.Л.  
Ф.И.О.

Составители (автор): Ефимова А.С., Зданевич Ю.А., Лякишева Д.Д.  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, наименование ОО

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ОП.06. ГИМНАСТИКА

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.06. Гимнастика является частью образовательной программы среднего профессионального образования в области искусств, интегрированной с образовательными программами основного общего и среднего общего образования по специальности 52.02.01 Искусство балета, квалификации «Артист балета, преподаватель».

Данная программа разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 52.02.01 Искусство балета, утвержденным Приказом Минобрнауки РФ от 30.01.2015 № 35 (с изменениями и дополнениями от 03.07.2024), ИОП в ОИ АНО ПО «Школа классического танца».

Дисциплина ОП.06. Гимнастика относится к вариативной части учебных циклов в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Рабочая программа дисциплины ОП.06. Гимнастика формирует следующие **общие (ОК) и профессиональные компетенции (ПК):**

- ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
- ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
- ПК 1.6. Сохранять и поддерживать внешнюю, физическую и профессиональную форму.

**Цель** дисциплины ОП.06 Гимнастика - физическое, психологическое, профессиональное развитие обучающегося, достижение физического совершенства и укрепление здоровья, а также развитие специальных физических качеств, помогающих обучающемуся полноценно освоить программу танцевальных дисциплин хореографического колледжа.

**Основные задачи курса:**

- корректировка физических недостатков строения тела;
- тренировка сердечно – сосудистой и дыхательной систем;
- развитие мышечно – связочного аппарата и профессиональных данных;
- развитие специальных физических качеств (подвижности в суставах; выворотности, гибкости позвоночника);
- развитие устойчивости и координации движений;
- развитие ловкости;
- развитие выносливости и прыгучести.

В результате изучения данной дисциплины обучающиеся должны

- знать:
  - названия изучаемых гимнастических элементов;
  - структуру и основные части урока гимнастики;
  - последовательность изучаемых гимнастических элементов.
- уметь:
  - методически и технически грамотно исполнять элементы и комбинации

базовой технической подготовки, общефизической, специальной подготовки.

В рамках вариативной части учебных дисциплин основной профессиональной образовательной программы, дисциплина ОП.06. Гимнастика изучается в 1 и 2 балетном классе.

## Оглавление

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.06. ГИМНАСТИКА</b> .....	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.06. ГИМНАСТИКА</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.06. ГИМНАСТИКА</b> .....	14
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.06. ГИМНАСТИКА</b> .....	16

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.06. ГИМНАСТИКА**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.06. Гимнастика является частью образовательной программы среднего профессионального образования в области искусств, интегрированной с образовательными программами основного общего и среднего общего образования по специальности 52.02.01 Искусство балета, квалификации «Артист балета, преподаватель».

Данная программа разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 52.02.01 Искусство балета, утвержденным Приказом Минобрнауки РФ от 30.01.2015 № 35 (с изменениями и дополнениями от 03.07.2024), ИОП в ОИ АНО ПО «Школа классического танца».

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.**

ОП.06. Гимнастика - практически-теоретический курс ознакомительного характера. Дисциплина ОП.06. Гимнастика относится к вариативной части учебных циклов в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Рабочая программа дисциплины ОП.06. Гимнастика формирует следующие **общие (ОК) и профессиональные компетенции (ПК):**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ПК 1.6. Сохранять и поддерживать внешнюю, физическую и профессиональную форму.

## **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины ОП.06. «Гимнастика»**

**Цель** дисциплины ОП.06 Гимнастика - физическое, психологическое, профессиональное развитие обучающегося, достижение физического совершенства и укрепление здоровья, а также развитие специальных физических качеств, помогающих обучающемуся полноценно освоить программу танцевальных дисциплин хореографического колледжа.

### **Основные задачи курса:**

- корректировка физических недостатков строения тела;
- тренировка сердечно – сосудистой и дыхательной систем;
- развитие мышечно – связочного аппарата и профессиональных данных;
- развитие специальных физических качеств (подвижности в суставах; выворотности, гибкости позвоночника);
- развитие устойчивости и координации движений;
- развитие ловкости;
- развитие выносливости и прыгучести.

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

#### **1.4. Профильная составляющая (направленность) программы ОП.06. Гимнастика.**

Дисциплина ОП.06. Гимнастика изучается в тесной взаимосвязи с другими дисциплинами общепрофессионального и специального циклов, такими, как «Классический танец», «Народно-сценический (характерный) танец» и другими дисциплинами, определяющими свой конечный результат как единство музыкального и хореографического воспитания будущих артистов балета.

#### **1.5. Количество часов, отведенное на освоение программы учебной дисциплины ОП.06. Гимнастика**

В рамках вариативной части учебных дисциплин основной профессиональной образовательной программы, дисциплина ОП.06. Гимнастика изучается в 1 и 2 балетном классе колледжа.

Форма организации занятий - групповая.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 108 часов: аудиторные часы – 72; самостоятельная работа - 36.

Контроль знаний учебного материала осуществляется в виде контрольных уроков в конце каждого года обучения.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.06. ГИМНАСТИКА

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>108</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>72</b>
Промежуточная аттестация: Контрольные уроки в конце 1 и 2 балетного класса	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>36</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.06. Гимнастика

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающегося	Объем часов	Формируемые компетенции
<b>1 балетный класс</b>		<b>36</b>	
<b>Раздел 1. Специальная техническая подготовка первого года обучения</b>		<b>34</b>	
<b>Усвоение натянутости мышц ног в выворотном положении</b>	Упражнения для развития подвижности тазобедренного сустава и усвоения положения выворотных ног. Упражнения для укрепления мышечного аппарата. Упражнения для развития гибкости корпуса.	2	ОК 01 ОК 08 ПК.1.6
	Практические занятия 1. Сокращение и натяжение стоп сидя на полу 25°, лежа на спине, на боку 90°. 2. Battement developpe во всех направлениях (лёжа на полу). 3. Grand battement jete во всех направлениях (лёжа на полу). 4. Укрепление мышц бедра работающей ноги в положении 90°. 5. Grand battement jete с задержкой на 90° (лёжа на полу). 6. «Ножницы»- grand battement jete двумя ногами.	2	ОК 01 ОК 08 ПК.1.6
<b>Развитие гибкости корпуса и подвижности суставов</b>	Упражнения на развитие гибкости корпуса.	2	ОК 01 ОК 08 ПК.1.6
	Практические занятия 1. Перегиб корпуса, назад лёжа на животе, стоя на коленях. 2. Мост с developpe; 3. Мост с перебросом через шпагат; 4. Мост с опусканием на локти рук.	2	ОК 01 ОК 08 ПК.1.6
<b>Работа по развитию прыгучести и приземления в выворотные позиции</b>	1. Развитие прыгучести (трамплинный толчок на двух и одной ноге). 2. Развитие толчка с выворотных ног в позициях.	2	ОК 01 ОК 08 ПК.1.6

	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Трамплинные прыжки с «лягушкой» в выворотном положении.</li> <li>2. Трамплинные прыжки с «разножкой» в выворотном положении на 25°, 45° и 90°.</li> <li>3. Трамплинные прыжки с поджатыми ногами вперёд и назад.</li> <li>4. Элементы программы: sauté, changement de pied, pas echappe,</li> <li>5. Pas assemble, pas glissade, sissonne fermee.</li> </ol>	2	ОК 01 ОК 08 ПК.1.6
<b>Укрепление мышц спины и пресса</b>	Упражнения для укрепления мышц спины и пресса.	2	ОК 01 ОК 08 ПК.1.6
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подъём корпуса в положении лёжа на животе с руками за головой и вытянутыми вперед (8-16).</li> <li>2. Складка (все виды).</li> <li>3. Упражнения для пресса: с согнутыми ногами, с вытянутыми на 90° (одна и две ноги).</li> <li>4. Спортивные элементы: работа с предметами.</li> <li>5. Упражнения с утяжелителями для укрепление мышц плечевого пояса (для мальчиков).</li> <li>6. Трамплинные прыжки с утяжелителями.</li> </ol>	2	ОК 01 ОК 08 ПК.1.6
<b>Укрепление мышц ног</b>	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Все виды ходьбы (на пятках, на п/пальцах, на I и II позициях).</li> <li>2. Все виды бега (с выбрасыванием ног вперёд и назад, на месте и с продвижением).</li> <li>3. Все виды releve на п/пальцах пальцах у станка, на середине зала.</li> <li>4. Все виды прыжков (трамплинные с поджатыми ногами вперёд и назад, с «разножкой» и «лягушкой»).</li> <li>5. Все виды бросков у станка, на середине зала и на полу: grand battement jete с вытянутыми и сокращёнными стопами во всех направлениях, с фиксацией положения ноги на 90 градусов).</li> <li>6. Все виды заносок на полу и в прыжках (в положениях: сидя, лёжа на животе лицом вниз и в «ласточке»),</li> </ol>	4	ОК 01 ОК 08 ПК.1.6
<b>Работа над развитием гибкости корпуса</b>	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Все виды складок вперед: в «лягушке», в «разножке», в I позиции, с сокращёнными стопами, на ковре.</li> <li>2. Складка в сторону в «разножке», «с поджатой ногой», у станка</li> </ol>	2	ОК 01 ОК 08 ПК.1.6

	<p>(port de bras).</p> <p>3. Все виды перегибов корпуса назад на ковре, у станка, на середине зала (port de bras).</p> <p>4. «Мост» из положения «стоя» с переходом на локти, с battement developpe.</p> <p>5. «Шпагат» с упором на одну ногу, с упором на две ноги.</p> <p>6. «Лягушка» на животе с перегибом корпуса, с подъёмом корпуса, с поворотом корпуса.</p> <p>7.Port de dras: 3 с растяжкой у станка; port de bras:1, 2, 3, 4, 5, 6 на середине зала.</p> <p>8.Трамплинные прыжки с разножками во всех направлениях из I и V позиций.</p> <p>9.Прыжки с battu: pas echappe, entrechat guatre, royale.</p>		
<b>Работа над развитием подвижности суставов.</b>	<p>Практические занятия</p> <p>1. Перегибы и наклоны корпуса в шпагатах на ковре.</p> <p>2. «Шпагат» с опорой на одну ногу, с поворотом корпуса.</p> <p>3. Все виды растяжек у станка во всех направлениях, стоя лицом к станку.</p> <p>4. Все виды растяжек у станка во всех направлениях, стоя боком к станку.</p> <p>5.Все виды растяжек вперёд и назад у станка, стоя в положении спиной к станку.</p> <p>6.«Складка с лягушкой», «складка с разножкой», «складка в сторону с поджатой ногой».</p> <p>7.Grande battement jete во всех направлениях на ковре и у станка.</p> <p>8.Grande battement jete passé в сторону на ковре, лёжа на боку.</p> <p>9.Grande battement jete вперёд и назад с demi-rond, на ковре.</p> <p>10.Все виды прыжков с разножками из I и V позиций.</p>	4	ОК 01 ОК 08 ПК.1.6
<b>Работа над укреплением мышц спины.</b>	<p>Практические занятия:</p> <p>1.Подъём корпуса с вытянутыми ногами с фиксацией позы, руки в III позиции, на ковре - 16.</p> <p>2.Подъём корпуса в положении «лягушка», в паре с партнёром.</p> <p>3. Подъём корпуса с поворотом корпуса, руки за головой, в паре с партнёром.</p> <p>3.«Заноски» на 25, 45 градусов, лёжа на спине и животе, руки на II</p>	4	ОК 01 ОК 08 ПК.1.6

	<p>и III позиции.</p> <p>4 «Заноски на 25 градусов, сидя на ковре, руки раскрыты в стороны.</p> <p>5.Броски назад, одной и двумя ногами на 45градусов, в позе «сфинкс».</p> <p>6.«Ножницы» на 90 градусов, лёжа на ковре.</p> <p>7.«Стойка» в позе attitude, руки в III позиции, на середине зала en face, на всей стопе и на п/пальцах.</p>		
<b>Работа над укреплением мышц бедра.</b>	<p>Практические занятия:</p> <p>1. Все виды grande battement jete во всех направлениях с фиксацией положения ноги на 90 градусов, на ковре.</p> <p>2. Все виды grande battement jete во всех направлениях с усиленной нагрузкой, у станка и на середине зала, по 16.</p> <p>3.«Заноски» на 90 градусов, на ковре.</p> <p>4. Battement developpe вперёд и назад с demi-rond.в сторону на ковре.</p> <p>5.Battement developpe с длительной фиксацией положения ноги на 90 градусов у станка и на середине зала.</p> <p>6.«Шпагат» на двух опорах, руки в стороны.</p> <p>7.Grand battement jete вперёд и назад с demi-rond в сторону, лёжа на ковре, по 16.</p> <p>8.Grande battement jete в сторону, одновременно двумя ногами, на спине, на животе – по 32.</p>	4	ОК 01 ОК 08 ПК.1.6
	<i>Самостоятельная работа</i> <i>Отработка гимнастических упражнений обучающимися</i>	18	
	<b>Контрольный урок</b>	2	ОК 01 ОК 08 ПК.1.6
	<b>Всего 2 балетный класс</b>	36	
<b>Раздел 2. Специальная техническая подготовка второго года обучения</b>		<b>34</b>	ОК 01 ОК 08 ПК.1.6
<b>Работа над развитием гибкости корпуса</b>	<p>Упражнения для развития гибкости и пластичности корпуса на полу, у станка и на середине зала.</p> <p>Практические занятия:</p>	6	

	<p>1. Все виды складок вперед: в «лягушке», в «разножке», в I позиции, с сокращёнными стопами, на ковре.</p> <p>2. Складка в сторону в «разножке», «с поджатой ногой», у станка (port de bras).</p> <p>3. Все виды перегибов корпуса назад на ковре, у станка, на середине зала (port de bras).</p> <p>4. «Мост» из положения «стоя» с переходом на локти, с battement developpe.</p> <p>5. «Шпагат» с упором на одну ногу, с упором на две ноги.</p> <p>6. «Лягушка» на животе с перегибом корпуса, с подъёмом корпуса, с поворотом корпуса.</p> <p>7. Port de bras: 3 с растяжкой у станка; port de bras: 1, 2, 3, 4, 5, 6 на середине зала.</p> <p>8. Трамплинные прыжки с разножками во всех направлениях из I и V позиций.</p> <p>9. Прыжки с battu: pas echarpe, entrechat quatre, royale.</p>		
<b>Работа над развитием подвижности суставов.</b>	<p>Упражнения для развития шага на полу, у станка и на середине зала.</p> <p>Практические занятия</p> <p>1. Перегибы и наклоны корпуса в шпагатах на ковре.</p> <p>2. «Шпагат» с опорой на одну ногу, с поворотом корпуса.</p> <p>3. Все виды растяжек у станка во всех направлениях, стоя лицом к станку.</p> <p>4. Все виды растяжек у станка во всех направлениях, стоя боком к станку.</p> <p>5. Все виды растяжек вперёд и назад у станка, стоя в положении спиной к станку.</p> <p>6. «Складка с лягушкой», «складка с разножкой», «складка в сторону с поджатой ногой».</p> <p>7. Grande battement jete во всех направлениях на ковре и у станка.</p> <p>8. Grande battement jete passé в сторону на ковре, лёжа на боку.</p> <p>9. Grande battement jete вперёд и назад с demi-rond, на ковре.</p> <p>10. Все виды прыжков с разножками из I и V позиций.</p>	6	ОК 01 ОК 08 ПК.1.6
<b>Работа над укреплением мышц спины</b>	<p>Упражнения для укрепления мышц спины у станка, на полу и на середине зала.</p> <p>Практические занятия:</p>	6	ОК 01 ОК 08 ПК.1.6

	<p>1.Подъём корпуса с вытянутыми ногами с фиксацией позы, руки в III позиции, на ковре - 16.</p> <p>2.Подъём корпуса в положении «лягушка», в паре с партнёром.</p> <p>3. Подъём корпуса с поворотом корпуса, руки за головой, в паре с партнёром.</p> <p>3.«Заноски» на 25, 45 градусов, лёжа на спине и животе, руки на II и III позиции.</p> <p>4 «Заноски на 25 градусов, сидя на ковре, руки раскрыты в стороны.</p> <p>5.Броски назад, одной и двумя ногами на 45градусов, в позе «сфинкс».</p> <p>6.«Ножницы» на 90 градусов, лёжа на ковре.</p> <p>7.«Стойка» в позе attitude, руки в III позиции, на середине зала en face, на всей стопе и на п/пальцах.</p>		
<b>Работа над укреплением мышц бедра.</b>	<p>Упражнения для укрепления мышц бедра у станка, на ковре, на середине зала.</p> <p>Лабораторные работы (не предусмотрены)</p> <p>Практические занятия:</p> <p>1Все виды grande battement jete во всех направлениях с фиксацией положения ноги на 90 градусов, на ковре.</p> <p>2.Все виды grande battement jete во всех направлениях с усиленной нагрузкой, у станка и на середине зала, по 16.</p> <p>3.«Заноски» на 90 градусов, на ковре.</p> <p>3Battement developpe вперед и назад с demi-rond.в сторону на ковре.</p> <p>4.Battement developpe с длительной фиксацией положения ноги на 90 градусов у станка и на середине зала.</p> <p>5.«Шпагат» на двух опорах, руки в стороны.</p> <p>6.Grand battement jete вперед и назад с demi-rond в сторону, лёжа на ковре, по 16.</p> <p>7.Grande battement jete в сторону, одновременно двумя ногами, на спине.на животе – по 32.</p>	6	ОК 01 ОК 08 ПК.1.6
<b>Работа над техникой исполнения заносок и прыжков с поворотом</b>	<p>Практические занятия</p> <p>1.Все виды заносок на ковре в положениях сидя и лёжа.</p> <p>2.Прыжки с заноской с двух ног с окончанием на две ноги:</p> <p>3.Прыжки с заноской с двух ног с окончанием на одну ногу.</p> <p>4.Прыжки с заноской с одной ноги с окончанием на одну ногу.</p> <p>5.Прыжки с поворотом на 1/4 круга.</p>	4	ОК 01 ОК 08 ПК.1.6

	6.Прыжки с поворотом на1/2 круга/ 7.Прыжки с полным поворотом.		
<b>Работа над техникой вращения оборотов на одной ноге.</b>	Практические занятия: 1.П/повороты на одной ноге у станка и на середине зала 2.П/повороты на одной ноге в упражнениях на пальцах. 3.Pirouettes со всех позиций (2 оборота) у станка и на середине зала. 4. Pirouettes со всех приёмов (1,2 оборота) у станка и на середине зала. 5.Pirouettes со всех позиций (2 оборота) на пальцах 6.Pirouettes.co всех приёмов (1,2 оборота) на пальцах. 7.Повороты на двух ногах и с продвижением по диагонали. 8.Pirouette (1 оборот) с продвижением по диагонали. 9.Tour (1 оборот) во всех больших позах на п/пальцах.	6	
	<i>Самостоятельная работа</i> <i>Отработка гимнастических упражнений обучающимися</i>	18	
	<b>Контрольный урок</b>	2	ОК 01 ОК 08 ПК.1.6
	<b>Всего 3 балетный класс</b>	36	
	<b>Итого:</b> <b>Максимальная учебная нагрузка</b> <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b> <b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	108 72 36	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ**

#### **ДИСЦИПЛИНЫ ОП.06. ГИМНАСТИКА**

##### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Программа дисциплины «Гимнастика» реализуется при наличии хореографического зала.

Оборудование хореографического зала: зеркала, фортепиано.

Технические средства обучения: видео и mp3 - проигрыватель, телевизор.

##### **3.2. Информационно-коммуникационное обеспечение обучения.**

###### **Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов,**

###### **дополнительной литературы**

###### **Основные источники**

1. М. В. Левин Гимнастика в хореографической школе» М. Спорт 2001г.
2. Д. Сивакова «Уроки художественной гимнастики» Москва, Физкультура и спорт 1968г.
3. М. Миловзорова «Анатомия и физиология человека» Учебник – М. Медицина 1976г.
4. Лисицкая Т. С. Ритмическая гимнастика М. 1986г.

###### **Дополнительные источники**

1. Художественная гимнастика «Учебник для инструкторов физической культуры» РиС 1987г.
2. Манина Т. И. Водопьянова Н. Е. «Эта многоликая гимнастика» Л. 1986г.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник для ИФК / Б.А. Ашмарин. - М.: Просвещение, 1990.
4. Васильева Т. Балетная осанка-основа хореографического воспитания / – М.,1983.
5. Коробейников Н.К. Физическое воспитание: Учебное пособие для учащихся средних специальных учебных заведений / Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. - М., 1984.
6. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе / М.В. Левин. – М., 2001.
7. Матов М.В. Ритмическая гимнастика / М.В. Матов. – М., 1985.
8. Пономарев Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания / Пономарев Н.И. - М.: ФиС, 1970.
9. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе / Петров П.К. 10.М., 2000.
11. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Попова Е.Г. 12.М., 2000.

13. Решетников Н.В. Физическая культура / Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. – М., 2000.

### **Электронные образовательные ресурсы**

1. Ваганова, А. Я. Основы классического танца / А. Я. Ваганова. — 9-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2007. — 192 с. — ISBN 978-5-8114-0223-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/1937>.

2. Волынский, А. Л. Книга ликований. Азбука классического танца : учебник / А. Л. Волынский. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2008. — 352 с. — ISBN 978-5-8114-0784-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/1942>.

3. Печеневская, Н. Г. Гимнастика: общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Н. Г. Печеневская, Г. П. Безматерных. — Омск : СибГУФК, 2024. — 120 с. — ISBN 978-5-91930-260-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/482555>.

4. Теория и методика художественной гимнастики: «Волны» : учебное пособие / Р. Н. Терехина, И. А. Винер-Усманова, Е. Н. Медведева [и др.]. — Москва : Спорт-Человек, 2024. — 152 с. — ISBN 978-5-907601-40-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/386090>.

5. Теория и методика художественной гимнастики: "Комбинированные элементы" : монография / Е. Н. Медведева, Р. Н. Терехина, А. А. Супрун [и др.]. — Москва : Спорт-Человек, 2024. — 304 с. — ISBN 978-5-907601-38-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/386093>.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.06. ГИМНАСТИКА

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Гимнастика» осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проведения зачетов и экзаменов.

Результаты обучения: компетенции, освоенные умения, усвоенные знания.	Основные показатели оценки результата
<p>В результате изучения данной дисциплины обучающиеся должны</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знать:</li> </ul> <p>Знать значение ОФП для укрепления мышц, формирования правильной походки и осанки.</p> <p>- Технику безопасности при выполнении упражнений</p>	<p>Текущая аттестация:</p> <p>Выполнение комплекса специальных хореографических упражнений на развитие профессионально необходимых физических качеств</p> <p>Устный опрос</p> <p>Практическая работа в классе</p> <p>Визуальный контроль</p>
<p>В результате изучения данной дисциплины обучающиеся должны</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уметь:</li> </ul> <p>Выполнять гимнастические упражнения по изученным темам.</p> <p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p> <p>ПК 1.6. Сохранять и поддерживать внешнюю, физическую и профессиональную форму.</p>	<p>- демонстрация гимнастических упражнений (по выбору педагога)</p> <p>демонстрация техники гимнастических упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ведение дневника самоконтроля самостоятельных занятий гимнастикой;</li> <li>• выполнение учебных заданий по гимнастике;</li> <li>• проекты по теме «Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике»;</li> </ul> <p>тестирование физических качеств (тест на гибкость и координацию).</p> <p><b>Промежуточная аттестация проводится в виде контрольных уроков:</b></p> <p>Предмет оценивания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение выполнять комплексы упражнений</li> <li>• гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;</li> <li>• умение сознательно управлять своим телом;</li> <li>• умение распределять движения во времени и пространстве;</li> <li>• владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;</li> <li>• навыки координации движений.</li> </ul>