АНО ПО "ШКОЛА КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА"
Подписано цифровой подписью: АНО ПО "ШКОЛА КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА"
Дата: 2026.10.26 10:18:50 +03'00'

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
2026

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 27.03.2025).

Протокол № __1__
от «31» августа 2026 г.

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

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

Составители (автор):__Лиманцева Я.А.
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, наименование ОО

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
2026

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 27.03.2025).

Протокол № __1__
от «31» августа 2026 г.

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

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

Составители (автор):___Лиманцева Я.А.
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 27.03.2025), 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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.06. ГИМНАСТИКА 6

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.06. ГИМНАСТИКА 8

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ 16

ДИСЦИПЛИНЫ ОП.06. ГИМНАСТИКА 16

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.06. ГИМНАСТИКА 18

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 27.03.2025), 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

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

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
1 балетный класс		**36**	
Раздел 1. Специальная техническая подготовка первого года обучения		**34**	
Усвоение натянутости мышц ног в выворотном положении	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
Развитие гибкости корпуса и подвижности суставов	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
Работа по развитию прыгучести и приземления в выворотные позиции	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

	Практические занятия 1. Трамплинные прыжки с «лягушкой» в выворотном положении. 2. Трамплинные прыжки с «разножкой» в вывортном положении на 25°, 45° и 90°. 3. Трамплинные прыжки с поджатыми ногами вперёд и назад. 4. Элементы программы: sauté, changement de pied, pas echappe, 5. Pas assemble, pas glissade, sissonne fermee.	2	ОК 01 ОК 08 ПК.1.6
Укрепление мышц спины и пресса	Упражнения для укрепления мышц спины и пресса.	2	ОК 01 ОК 08 ПК.1.6
	Практические занятия 1. Подъём корпуса в положении лёжа на животе с руками за головой и вытянутыми вперед (8-16). 2. Складка (все виды). 3. Упражнения для пресса: с согнутыми ногами, с вытянутыми на 90° (одна и две ноги). 4. Спортивные элементы: работа с предметами. 5. Упражнения с утяжелителями для укрепление мышц плечевого пояса (для мальчиков). 6. Трамплинные прыжки с утяжелителями.	2	ОК 01 ОК 08 ПК.1.6
Укрепление мышц ног	Практические занятия 1. Все виды ходьбы (на пятках, на п/пальцах, на I и II позициях. 2. Все виды бега (с выбрасыванием ног вперёд и назад, на месте и с продвижением). 3. Все виды releve на п/пальцах пальцах у станка, на середине зала. 4. Все виды прыжков (трамплинные с поджатыми ногами вперёд и назад, с «разножкой» и «лягушкой»). 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). 6. Все виды заносок на полу и в прыжках (в положениях: сидя, лёжа на животе лицом вниз и в «ласточке»),	4	ОК 01 ОК 08 ПК.1.6
Работа над развитием гибкости корпуса	Практические занятия: 1.Все виды складок вперед: в «лягушке», в «разножке», в I позиции, с сокращёнными стопами, на ковре. 2.Складка в сторону в «разножке», «с поджатой ногой», у станка	2	ОК 01 ОК 08 ПК.1.6

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

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

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

	1.Подъём корпуса с вытянутыми ногами с фиксацией позы, руки в III позиции, на ковре - 16. 2.Подъём корпуса в положении «лягушка», в паре с партнёром. 3. Подъём корпуса с поворотом корпуса, руки за головой, в паре с партнёром. 3.«Заноски» на 25, 45 градусов, лёжа на спине и животе, руки на II и III позиции. 4 «Заноски на 25 градусов, сидя на ковре, руки раскрыты в стороны. 5.Броски назад, одной и двумя ногами на 45градусов, в позе «сфинкс». 6.«Ножницы» на 90 градусов, лёжа на ковре. 7.«Стойка» в позе attitude, руки в III позиции, на середине зала en face, на всей стопе и на п/пальцах.		
Работа над укреплением мышц бедра.	Упражнения для укрепления мышц бедра у станка, на ковре, на середине зала. Лабораторные работы (не предусмотрены) Практические занятия: 1Все виды grande battement jete во всех направлениях с фиксацией положения ноги на 90 градусов, на ковре. 2.Все виды grande battement jete во всех направлениях с усиленной нагрузкой, у станка и на середине зала, по 16. 3.«Заноски» на 90 градусов, на ковре. 3Battement developpe вперёд и назад с demi-rond.в сторону на ковре. 4.Battement developpe с длительной фиксацией положения ноги на 90 градусов у станка и на середине зала. 5.«Шпагат» на двух опорах, руки в стороны. 6.Grand battement jete вперёд и назад с demi-rond в сторону, лёжа на ковре, по 16. 7.Grande battement jete в сторону, одновременно двумя ногами, на спине.на животе – по 32.	6	ОК 01 ОК 08 ПК.1.6
Работа над техникой исполнения заносок и прыжков с поворотом	Практические занятия 1.Все виды заносок на ковре в положениях сидя и лёжа. 2.Прыжки с заноской с двух ног с окончанием на две ноги: 3.Прыжки с заноской с дух ног с окончанием на одну ногу. 4.Прыжки с заноской с одной ноги с окончанием на одну ногу. 5.Прыжки с поворотом на1/4 круга.	4	ОК 01 ОК 08 ПК.1.6

	6.Прыжки с поворотом на1/2 круга/ 7.Прыжки с полным поворотом.		
Работа над техникой вращения оборотов на одной ноге.	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.со 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	
	Самостоятельная работа *Отработка гимнастических упражнений обучающимися*	*18*	
	Контрольный урок	2	ОК 01 ОК 08 ПК.1.6
	Всего 3 балетный класс	36	
	Итого: **Максимальная учебная нагрузка** **Обязательная аудиторная учебная нагрузка** **Самостоятельная работа обучающегося**	 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. 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.
2. 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.
3. 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.

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**
В результате изучения данной дисциплины обучающиеся должны • знать: Знать значение ОФП для укрепления мышц, формирования правильной походки и осанки. - Технику безопасности при выполнении упражнений	Текущая аттестация: Выполнение комплекса специальных хореографических упражнений на развитие профессионально необходимых физических качеств Устный опрос Практическая работа в классе Визуальный контроль
В результате изучения данной дисциплины обучающиеся должны • уметь: Выполнять гимнастические упражнение по изученным темам. 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.	- демонстрация гимнастических упражнений (по выбору педагога) демонстрация техники гимнастических упражнений; • ведение дневника самоконтроля самостоятельных занятий гимнастикой; • выполнение учебных заданий по гимнастике; • проекты по теме «Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике»; тестирование физических качеств (тест на гибкость и координацию). **Промежуточная аттестации проводится в виде контрольных уроков**: Предмет оценивания: • умение выполнять комплексы упражнений • гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; • умение сознательно управлять своим телом; • умение распределять движения во времени и пространстве; • владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса; • навыки координации движений.