

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету УПО.09.01: Гимнастика

основное общее образование

ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 52.02.02 ИСКУССТВО ТАНЦА (ПО ВИДАМ)

вид: современный танец

Москва

2025

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета УПО. 09.01. «Гимнастика» является частью образовательной программы среднего профессионального образования в области искусств, интегрированной с образовательными программами основного общего и среднего общего образования по специальности 52.02.02 Искусство танца (вид: современный танец), квалификации «Артист балета ансамбля песни и танца, танцевального коллектива; преподаватель».

Рабочая программа УПО.09.01 Гимнастика разработана в соответствии с ФГОС СПО 52.02.02. Искусство танца (по видам), утвержденного Приказом Минобрнауки РФ от 30.01.2015 № 33 (ред. от 03.07.2024), Приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. N 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (с изменениями и дополнениями); Приказом Министерства Просвещения РФ от 18 мая 2023 г. № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования», ИОП в ОИ в АНО ПО «Школа классического танца».

1. Учебный предмет «Гимнастика» входит в состав предметной области **«Физическая культура»**. Изучение предметной области **«Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»** должно обеспечить:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды как естественной основы безопасности жизни;
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности в рамках ИОП в ОИ по специальности 52.02.02 Искусство танца;
- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Цель предмета УПО.09.01. Гимнастика - достижение физического совершенства и укрепления здоровья, а также развитие специальных физических качеств, помогающих обучающимся полноценно освоить программу танцевальных дисциплин хореографического колледжа.

Основные задачи курса:

- воспитание навыка правильной осанки;
- развитие силы мышц туловища, не наращивая их массы;
- развитие специальных физических качеств (подвижности в суставах, выворотности, гибкости позвоночника);
- развитие устойчивости и координации движений;
- развитие ловкости;
- развитие выносливости и прыгучести;
- развитие реакции и внимания;
- воспитание дисциплины и культуры движения.

В результате изучения данного предмета УПО.09.01. Гимнастика у обучающихся должны сформироваться **знания:**

- знание анатомического строения тела;
- знание приемов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- знание о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Умения:

- умение выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и в пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координаций движений.

Формируемые общие компетенции по предмету УПО.09.01. Гимнастика:

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

Формируемые профессиональные компетенции по предмету УПО.10.01. Гимнастика:

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

Личностные результаты:

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации
---	---

	программы воспитания
Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации	ЛР 6
Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде	ЛР 9
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике	ЛР 11
Стремящийся находить и демонстрировать ценностный аспект учебного знания и информации и обеспечивать его понимание и переживание обучающимися	ЛР 14

2. Место учебного предмета «Гимнастика» в учебном плане

Учебный предмет «Гимнастика» относится к обязательной части учебного плана АНО ПО «Школа классического танца».

В рамках общеобразовательного учебного цикла, реализующего ФГОС ООО, учебного предмета УПО.09.01. Гимнастика изучается в первом и втором балетном классе (первый балетный класс соответствует 8-му и 9-му общеобразовательному классу) по 1 часу в неделю, всего 70 учебных часов.

3. Основное содержание рабочей программы

Раздел 1. Специальная техническая подготовка.

Специфика совершенствование координации движений, точности их выполнения в пространстве и времени.

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.

Pas 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°;

4) «pas jete un tournant» и «pas jete un tournant с подбивным»

Тема 1.9. Волны и взмахи руками (port de bras).

Волна из положения «Круглый полуприсед» в сочетании с равновесиями.

Упражнение 1 в обратном порядке.

Спиральный поворот на 360° на обеих стопах (с волной).

Взмахи руками: одновременные и последовательные в основных и промежуточных плоскостях.

Тема 1.10. Акробатика.

Переворот вперёд.

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 подъемы вытянутых ног на высоте 45° в положении «Лежа на животе с руками, лежащими вдоль тела» (в комбинированных темпах).

Тема 3.4. Комбинирование всех упражнений для укрепления мышц спины.

Пример упражнений

Супермен: Лежа на животе, одновременно поднимайте руки и ноги, удерживая позицию несколько секунд. Это упражнение укрепляет мышцы спины и ягодицы.

Планка: Удерживайте позицию планки, опираясь на руки и носки. Это отлично развивает общий мышечный корсет, включая спину.

Обратные отжимания: Сядьте на край стула или платформы, опустите себя вниз, сгибая локти, а затем вернитесь в исходное положение. Это хорошо прорабатывает верхнюю часть спины.

Мостик: Лежа на спине, согните колени и поднимите таз, удерживая его на высоте. Это помогает развить силу нижних и верхних мышц спины.

Заключение занятия должно включать растяжку:

Растяжка спины: Лежа на спине, подтяните колени к груди, а затем мягко покачайтесь в стороны, чтобы расслабить спину.

Эти упражнения можно комбинировать в зависимости от уровня подготовки учеников и их физических возможностей. Важно делать акцент на правильной технике выполнения каждого упражнения и регулярной практике для достижения наилучших результатов.

Планируемые результаты		
Предметные	Метапредметные	Личностные
<p>Делать упражнения на работу стоп: Переход через подъёмы и обратно из положения «Сед на пятках».</p> <p>«Качалочка на коленях» - поднимание колен из положения «Сед на коленях по 6-ой позиции».</p> <p>Уметь выполнять различные виды шагов. Шаг на полупальцах в быстром темпе. Pas галопа в различных направлениях и темпах.</p> <p>Уметь выполнять различные виды бега: Комбинирование различных видов бега, изучаемых на первом-третьем годах обучения.</p> <p>Выполнять 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°.</p> <p>Броски назад с последующим захватом в кольцо из положения «Лёжа на животе».</p> <p>Делать упражнения для ног: Растягивание ног в шпагат во всех направлениях с помощью партнёра - стоя у опоры.</p> <p>Махи ногой с грузом вперёд, в сторону и назад, стоя у опоры (4-е маха, последний - с задержкой в верхней точке в течение четырёх счётов).</p> <p>Выполнять упражнения в равновесии: Боковое равновесие - у опоры и на середине зала.</p> <p>Вертикальное равновесие на полупальцах со свободной ногой открытой вперёд - с помощью и без помощи.</p>	<p>Универсальные учебные познавательные действия:</p> <p>Базовые логические действия: устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма; устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.</p> <p>Базовые исследовательские действия: анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек.</p> <p>Универсальные учебные коммуникативные действия:</p> <p>Общение: выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на</p>	<p>Гражданское воспитание: готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных тренировок и репетиций, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках, игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Духовно-нравственное воспитание: готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения тренировок и репетиций; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий офп.</p> <p>Эстетическое воспитание: стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде искусства.</p> <p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством тренировок и репетиций; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных</p>

<p>Исполнять повороты:</p> <p>1) на 360° маленькими прыжками со свободной ногой, находящейся в положении «У колена»;</p> <p>2) на 360° маленькими прыжками со свободной ногой, находящейся в положении «Сзади»;</p> <p>3) на 360° маленькими прыжками со свободной ногой, находящейся в положении «Кольцо» (с помощью и без помощи).</p> <p>Делать прыжки и подскоки:</p> <p>1) «шагом» во всех направлениях (ноги вытянуты или полусогнуты);</p> <p>2) «шагом в кольцо»;</p> <p>3) упражнения 1 и 2 в поворота всего тела в полете на 180°;</p> <p>4) «pas jete un tournant» и « pas jete un tournant с подбивным»</p> <p>Выполнять волны и взмахи руками (port de bras).</p> <p>Волна из положения «Круглый полуприсед» в сочетании с равновесиями.</p> <p>Упражнение 1 в обратном порядке.</p> <p>Спиральный поворот на 360° на обеих стопах (с волной).</p> <p>Взмахи руками: одновременные и последовательные в основных и промежуточных плоскостях.</p> <p>Делать акробатические упражнения</p> <p>Выполнять комбинированные упражнений с утяжелителями:</p> <p>Сгибание в локтях: а) вперед, б) в стороны, - с последующим подъемом рук во всевозможных положениях из исходного положение «Руки внизу».</p> <p>Смена положений рук через сторону из исходного положения «Сигнальщик» (одна рука - вверху, другая - внизу).</p> <p>Смена положений рук впереди корпуса из исходного положения «Сигнальщик» (одна рука - вверху,</p>	<p>основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления; описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элемент движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом. Совместная деятельность:</p> <p>наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;</p> <p>изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.</p> <p>Универсальные учебные регулятивные действия:</p> <p>Самоорганизация:</p> <p>составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные.</p> <p>Самоконтроль:</p> <p>составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;</p> <p>Эмоциональный интеллект:</p> <p>активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и</p>	<p>напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;</p> <p>готовность соблюдать правила безопасности во время занятий, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;</p> <p>повышение компетентности в организации самостоятельных занятий, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей.</p> <p>Трудовое воспитание:</p> <p>повышение интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе профессионально-прикладной физической культуры;</p> <p>осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых навыков и умений для этого.</p> <p>Экологическое воспитание:</p> <p>осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;</p> <p>Ценности научного познания:</p> <p>готовность организовывать и проводить занятия офп и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.</p>
---	---	---

<p>другая -внизу).</p> <p>«Крест» - удержание рук в положении «Руки - в сторону на уровне плеч».</p> <p>Удержание рук в положении «Руки - впереди на уровне диафрагмы»</p> <p>Делать упражнения на развитие мышц живота:</p> <p>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° 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). Подъем вытянутых ног на 90° из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).</p> <p>Делать упражнения на развитие мышц спины.</p>	<p>правила тренировки при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;</p> <p>Принятие себя и других:</p> <p>организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.</p>	
---	--	--

Социокультурные/научно-технические ресурсы города/страны

Гимнастический центр «Олимпионик». Адрес: г. Москва, Автозаводская ул., 23, к.12

Сайт: <http://xn--h1aaaihidei.xn--p1ai/>

Европейский Гимнастический Центр. Адрес: г. Москва, Россошанский проезд 3

Сайт: <https://www.europegym.ru/>

Цифровые ресурсы МЭШ

Сценарий темы

ID: 2586344 «Гимнастика» https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2586344?menuReferrer=my_materials

Сценарий урока

ID: 1659327 «Спортивная гимнастика, опорный прыжок» https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1659327?menuReferrer=catalogue

ID: 2052927 «Спортивная гимнастика» https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2052927?menuReferrer=catalogue

Оценочные процедуры

- демонстрация техники гимнастических упражнений;
 - ведение дневника самоконтроля самостоятельных занятий гимнастикой;
 - опрос по разделам «Основные виды гимнастики», «Структура учебного занятия по гимнастике»;
 - выполнение учебных заданий по гимнастике;
 - проекты по теме «Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике»;
- тестирование физических качеств (тест на гибкость и координацию).

5. Тематическое планирование

Полу-годие	Содержание программы	Количество часов	Количество лабораторных работ	Количество контрольных работ и зачетов
	Первый год обучения			
	Раздел 1. Специальная техническая подготовка первого года обучения	8	-	
	Раздел 2. Упражнения с утяжелителями первого года обучения	13	-	
	Раздел 3. Общефизическая подготовка первого года обучения	6	-	
	Раздел 4. Контроль самостоятельной работы учащихся	9	-	1
Итого		36	-	1
	Второй год обучения			
	Раздел 1. Специальная техническая подготовка второго года обучения	8	-	
	Раздел 2. Упражнения с утяжелителями второго года обучения	13	-	
	Раздел 3. Общефизическая подготовка второго года обучения	6	-	
	Раздел 4. Контроль самостоятельной работы учащихся	7	-	1
		34		

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА УПО.09.01. ГИМНАСТИКА

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.

Информационно-коммуникационное обеспечение обучения.

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Григорьев, В. Н. Основы спортивной гимнастики. — Москва: Издательство "Физкультура и спорт", 2020.
2. Костюченко, А. И. Гимнастика: методика преподавания и тренировки. — Санкт-Петербург: Издательство "БГПУ", 2019.
3. Кудрявцев, И. Л. Гимнастические упражнения для детей и подростков. — Казань: Издательство "УНИК", 2021.
4. Сысоев, А. В. Спортивная гимнастика: теория и практика. — Ростов-на-Дону: Издательство "Феникс", 2018.
5. Федотова, М. С. Анатомия и физиология гимнастики. — Москва: Издательство "Научная книга", 2022.
6. Никифоров, А. А. Гимнастика для здоровья и профилактики заболеваний. — Екатеринбург: Издательство "Уральский университет", 2020.
7. Барков, Ю. П. Психология и педагогика гимнастики. — Новосибирск: Издательство "Сибирское университет", 2019.
8. Кузнецова, Л. П. Развитие координации и гибкости в гимнастике. — Москва: Издательство "Творческая мастерская", 2021.

Дополнительные 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.
5. Художественная гимнастика «Учебник для инструкторов физической культуры» РиС 1987г.

6. Манина Т. И. Водопьянова Н. Е. «Эта многоликая гимнастика» Л. 1986г.
7. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник для ИФК / Б.А. Ашмарин. - М.: Просвещение, 1990.
8. Васильева Т. Балетная осанка-основа хореографического воспитания / – М.,1983.
9. Коробейников Н.К. Физическое воспитание: Учебное пособие для учащихся средних специальных учебных заведений / Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. - М., 1984.
10. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе / М.В. Левин. – М., 2001.
11. Матов М.В. Ритмическая гимнастика / М.В. Матов. – М., 1985.

Электронные образовательные ресурсы

1. Алаева, Л. С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева. — Омск : СибГУФК, 2017. — 72 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/107589>
2. Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания : учебное пособие / Т. М. Лебедихина. — Екатеринбург : УрФУ, 2017. — 112 с. — ISBN 978-5-7996-2054-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/169932>

Интернет-ресурсы

1. <http://www.balletacademy.ru>.
2. <http://www.mariinsky.ru>.
3. <http://www.vaganova.ru>.