

Государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Южно-Уральский государственный институт искусств имени П.И. Чайковского»
(ГБОУ ВО «ЮУрГИИ им. П.И. Чайковского»)
Хореографический факультет
Хореографический колледж

Рабочая программа учебной дисциплины
УПО.10.01 Гимнастика
по специальности 52.02.01. Искусство балета

Квалификация
Артист балета, преподаватель

Форма обучения
Очная

Нормативный срок обучения – 7 лет 10 месяцев

Челябинск 2022

Рабочая программа УПО.10.01 Гимнастика разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 52.02.01 Искусство балета углубленная подготовка.

Разработчики:Игошина Л.В. преподаватель высшей категории ХФ ЮУрГИИ.

Рассмотрена на заседании отделения хореографического искусства

Протокол № _____ от « ____ » _____ 2022 г.

Зав. отделением (председатель ПЦК) _____/Репицына Ю.О./

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УПО.10.01	
Гимнастика.....	4
1.1 Область применения рабочей программы УПО.10.01.....	4
1.2 Место УПО.10.01 в структуре ИОП в ОИ.....	4
1.3. Цели и задачи УПО.10.01 требования к результатам освоения курса.....	4
1.4. Количество часов на освоение программы УПО.08.01.....	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УПО.10.01 Гимнастика.....	6
2.1. Объем УПО.10.01, виды учебной работы и формы отчетности.....	6
2.2. Тематическое планирование.....	6
2.3. Содержание УПО.10.01.....	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УПО.10.01 Гимнастика.....	30
3.1. Материально-техническое обеспечение.....	31
3.2. Информационное обеспечение программы УПО.10.01.....	31
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УПО.10.01 Гимнастика.....	34
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	32
5.1. Методические рекомендации для преподавателей.....	32
5.2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы.....	35
6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	36
7. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ.....	40
8. ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ КОНТРОЛЯ.....	40
9. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ (ПРОГРАММЫ) ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ УПО.10.01 ГИМНАСТИКА.....	41
10. ОПИСАНИЕ КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ.....	43
11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	45

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины УПО.10.01 Гимнастика является частью образовательной программы среднего профессионального образования в области искусств, интегрированной с образовательными программами основного общего и среднего общего образования по специальности 52.02.01 Искусство балета, квалификации «Артист балета, преподаватель». Реализуется в целях создания условий для художественного образования и эстетического воспитания лиц, обладающих выдающимися творческими способностями в области искусств, в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования, обеспечивает получение основного общего образования, среднего общего образования и среднего профессионального образования.

Область профессиональной деятельности выпускников: исполнительское творчество – хореографическое исполнительство в качестве артиста балета в театрах и на сценических площадках; хореографическое образование в детских школах искусств по видам искусств, других образовательных организациях дополнительного образования, общеобразовательных организациях.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Гимнастика» относится к предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». Она представляет собой вид учебных занятий, непосредственно ориентированных на профессионально-практическую подготовку обучающихся.

Данная дисциплина направлена на освоение следующих общекультурных компетенций (ОК) и профессиональных компетенций (ПК):

ОК 11. Использовать результаты освоения предметной области «Искусство» основного общего образования в профессиональной деятельности;

ПК 1.6. Сохранять и поддерживать собственную внешнюю и профессиональную форму.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

Цель дисциплины:

достижение физического совершенства и укрепления здоровья, а также развитие специальных физических качеств, помогающих обучающимся полноценно освоить программу профессиональных дисциплин

Задачи дисциплины:

формирование правильной осанки обучающегося;

корректировка физических недостатков строения тела обучающегося;

развитие силы мышц туловища, не наращивая их массы;

развитие специальных физических качеств (подвижности в суставах, выворотности, гибкости позвоночника);

развитие устойчивости, танцевально-ритмической координации и выразительности;

развитие ловкости;

тренировка сердечнососудистой и дыхательной системы обучающегося;

развитие реакции и внимания;

развитие навыков самостоятельного творческого мышления и применение знаний;

воспитание дисциплины и культуры исполнения.

В результате прохождения дисциплины учащийся должен:

знать:

основы формирования специальных упражнений для развития профессионально необходимых физических качеств;

роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

основные правила соблюдения техники безопасности во время выполнения элементов специальных физических упражнений;

уметь:

методически грамотно исполнять элементы и комбинации базовой технической подготовки;

выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности организма;

отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

В рамках общеобразовательного учебного цикла, реализующего ФГОС основного общего образования дисциплина УПО.10.01 Гимнастика изучается в течении пяти лет - 5-9 класс(1-5 балетный класс).

Занятия по форме организации – мелкогрупповые, мальчики и девочки занимаются отдельно.

Общее количество часов, отводимых на курс – 522 часа. В том числе: максимальная нагрузка обучающегося – 522 часа, аудиторных – 348 часа, в форме обязательных учебно-практических аудиторных занятий под руководством преподавателя во избежание травм и методических ошибок, самостоятельной работы – 174 часов.

Итоговая аттестация проводится в форме контрольного урока.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины, виды учебной работы

Период Виды учебных занятий	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
Аудиторные занятия (в часах)	70	70	70	70	68
Количество часов в неделю	2	2	2	2	2
Самостоятельная работа	36	36	36	36	30
Итоговый контроль	Контрольн ый урок	Контрольн ый урок	Контрольн ый урок	Контрольн ый урок	Контрольн ый Урок

Виды учебной работы:

- аудиторные практические занятия;
- самостоятельная работа.

2.2. Тематическое планирование

Распределение учебного материала самостоятельно планируется преподавателем по периодам обучения отдельно для каждого класса (подгруппы) в соответствии с полным объёмом требований программы соответствующего года обучения. В последовательности изучения движений и размером физической нагрузки преподаватель руководствуется уровнем технической готовности учащихся.

Поскольку дисциплина предусматривает отдельное обучение учащихся каждого пола на весь период обучения, так как отличается по своему исполнительскому стилю приемами и материалу программы, то и разделы урока мужского и женского класса имеют различия. Соответственно время планирования изучаемых тем разное по объёму и определяется преподавателем самостоятельно.

Тематическое планирование

Период обучения	1 год обучения (1/5 класс) Содержание тем учебного материала по разделам урока	Количество часов	
		практика	самост. работа
I-II полугодие	Раздел I. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ		
	Тема 1. Специальные упражнения на осанку	4	2
	Тема 2. Комплекс упражнений партерной гимнастики	8	4

	Тема 3. Упражнения на развитие силы	2	1
	1). Упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса	4	2
	2). Упражнения для мышц туловища	6	3
	3). Упражнения для мышц ног	8	4
	Тема 4. Упражнения на растягивание и гибкость	4	2
	1). Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища	4	2
	2). Упражнения для мышц ног	10	5
	Тема 5. Упражнения на расслабление	4	2
	Тема 6. Упражнения на развитие дыхательной системы	4	2
	Раздел II. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	4	2
	Раздел III. РАВНОВЕСИЕ	4	2
	Раздел IV. ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	4	2
Итого:		70	35
2 год обучения (2/6 класс)			
I-II полугодие	Раздел I. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ	4	2
	Тема 1. Специальные упражнения на осанку	4	2
	Тема 2. Комплекс упражнений партерной гимнастики	6	2
	Тема 3. Упражнения на развитие силы	4	2
	1). Упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса	4	2
	2). Упражнения для мышц туловища	6	2
	3). Упражнения для мышц ног	6	3
	Тема 4. Упражнения на растягивание и гибкость	8	4
	1). Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища	4	2
	2). Упражнения для мышц ног	6	3
	Тема 5. Упражнения на расслабление	4	2
	Тема 6. Упражнения на развитие дыхательной системы	4	2
	Раздел II. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	4	2
	Раздел III. ВИСЫ	4	2
	Раздел IV. РАВНОВЕСИЕ	4	2
	Раздел V. ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	2	1
Итого:		72	35
3 год обучения (3/7 класс)			
I-II полугодие	Раздел I. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ	4	2

	Тема 1.Специальные упражнения на осанку	6	3
	Тема 2.Упражнения на развитие силы	6	3
	1). Упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса	4	2
	2). Упражнения для мышц туловища	6	3
	3). Упражнения для мышц ног	8	3
	Тема 3. Упражнения на растягивание и гибкость	10	3
	1). Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища	6	3
	2). Упражнения для мышц ног	6	3
	Тема 4. Упражнения на расслабление	4	2
	Раздел II. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	4	2
	Раздел III. ВИСЫ	4	2
	Раздел IV. РАВНОВЕСИЕ	4	2
	Раздел V. ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	4	2
Итого:		72	35
4 год обучения (4/8 класс)			
I-II полугодие	Раздел I. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ	4	2
	Тема 1.Специальные упражнения на осанку	4	3
	Тема 2.Упражнения на развитие силы	6	3
	1). Упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса	4	2
	2). Упражнения для мышц туловища	6	3
	3). Упражнения для мышц ног	8	3
	Тема 3. Упражнения на растягивание и гибкость	10	3
	1). Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища	6	3
	2). Упражнения для мышц ног	6	3
	Тема 4. Упражнения на расслабление	4	2
	Раздел II. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	4	2
	Раздел III. ВИСЫ	4	2
	Раздел IV. РАВНОВЕСИЕ	4	2
	Раздел V. ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	4	2
Итого:		72	35
5 год обучения (5/9 класс)			
I-II полугодие	Раздел I. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ	4	2
	Тема 1.Специальные упражнения на осанку	6	2
	Тема 2.Упражнения на развитие силы	6	2

	1). Упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса	4	2
	2). Упражнения для мышц туловища	6	3
	3). Упражнения для мышц ног	6	3
	Тема 3. Упражнения на растягивание и гибкость	8	3
	1). Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища	6	2
	2). Упражнения для мышц ног	6	3
	Тема 4. Упражнения на расслабление	4	2
	Раздел II. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	2	1
	Раздел III. ВИСЫ	4	2
	Раздел IV. РАВНОВЕСИЕ	4	2
	Раздел V. ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	2	1
Итого:		68	30
ВСЕГО:		354	170

2.3. Содержание учебной дисциплины Гимнастика

1 класс (первый год обучения)

Основными задачами первого года обучения являются:

1. Воспитание осанки
2. Развитие силы мышц корпуса, ног, стопы.
3. Развитие специальных физических качеств – гибкости, выворотности, растянутости, прыгучести, устойчивости.
4. Развитие координационных способностей.

I. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Специальные упражнения на осанку (для формирования правильной осанки при отсутствии дефектов в осанке)

1. Упражнения на ощущение правильной осанки, стоя у степы или перед зеркалом. Стать спиной к стене так, чтобы затылок, лопатки, ягодицы и пятки касались стены. Запомнить это положение тела и, отойдя от стены, сохранить его в течение 10-30 сек.
2. Упражнение на ощущение правильной осанки, но отойдя от степы. Прodelать несколько движений руками, туловищем и снова принять положение правильной осанки. Затем стать к стене и проверить правильность.
3. Ходьба на месте или с продвижением вперед в положении правильной осанки.
4. Ходьба на носках на месте или с продвижением вперед с чередованием прыжков на двух ногах.

5. В положении лежа на спине, руки вверх, сгибание ног, не поднимая их от пола, руки к плечам, напрягая мышцы спины.
6. Из стойки с правильной осанкой отвести ногу назад на носок, руки вверх, смотреть на кисти, потянуться вверх.
7. Приняв положение правильной осанки, удержать на голове набивной мяч или мешочек с песком.
8. В висе спиной к гимнастической стенке стремиться выпрямиться, касаясь стопы всеми частями тела.

2. Комплекс упражнений партерной гимнастики

1. Подготовительные упражнения для освоения *grand-pliés, battements tendus, battements tendus jetés*

Grand-pliés в положении на спине по I позиции ног.

Battement tendus

в положении на спине по I, V позициям ног

- в сторону;
- вперед на 15°—25°;

в положении на животе по I позиции ног

- в сторону;
- назад на 15°—25°.

Battement tendus jetés

в положении на спине по I, V позициям ног

- в сторону;
- вперед на 25°, 45°;

в положении на животе по I позиции ног

- в сторону;
- назад на 25°, 45°.

2. Подготовительные упражнения для освоения *demi-rond en dehors, en dedans; relevés lents*

Demi-ronden dehors, en dedans

в положении на спине, животе из I позиции ног на 25°, 45°.

Relevés lents

в положении на спине по I, V позициям ног

- в сторону;
- вперед на 45°, 90°;

в положении на животе по I позиции ног

- в сторону;
- назад на 45°.

3. Подготовительные упражнения для освоения *battements développés*, положений *surle cou-de-pie, passé*.

Положение *surle cou-de-pied* в положении на спине по V позиции ног («условное» спереди).

Положение *passé* в положении на спине по V позиции ног (у колена).

Battements développés в положении на спине по V позиции ног

- в сторону;

- вперед на 90°.

4. Подготовительные упражнения для освоения *grandbattementsjetés, portdebras № 1*

Grandbattementsjetés в положении на спине по I, V позициям ног

- в сторону;

- вперед на 90°;

в положении на животе по I позиции ног

- в сторону;

- назад на 45°, 90°.

Portdebras № 1 в положениях на спине и сидя по I позиции ног.

3. Упражнения на развитие силы

Упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса

Без предмета:

1. Наклоны головы вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы налево, направо. Круговые движения головой.
2. Быстрые и энергичные сгибания и выпрямление пальцев.
3. Круговые движения кистью в лучезапястном суставе.
4. Круговые движения рукой в локтевом суставе.
5. Сгибание и выпрямление рук в упоре стоя, в упоре лежа на бедрах.
6. Сгибание и выпрямление рук в висе лежа.

С набивным мячом (вес 1 кг) (мальчики):

1. В различных исходных положениях (стоя, стоя на коленях, лежа и т.п.) поднимание и опускание мяча согнутыми и прямыми руками.
2. Броски мяча друг другу двумя руками снизу, от груди, из-за головы.
3. Подбрасывания мяча вверх. То же с поворотом кругом.
4. Броски набивных мячей различными способами из различных исходных положений (сидя, стоя на коленях, лежа и т.п.).

С гимнастической палкой (или скакалкой, сложенной в 4 раза):

1. Переводы палки из горизонтального положения в вертикальное и обратно.
2. Стоя в различных исходных положениях, сгибание и выпрямление рук вперед и вверх, палка – горизонтально.

Гимнастическая стенка:

Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь о рейку на высоте груди.

Упражнения для мышц туловища

Без предмета:

1. В различных исходных положениях медленно (с напряжением) наклоны, повороты и круговые движения туловища.
2. Переходы из упора присев, переставляя руки, в упор лежа и снова в упор присев.

3. Из положения лежа на спине резким движением сесть в плотной группировке и лечь на спину, руки вверх.
4. В положении лежа на животе отведение прямых ног назад, одновременно поднимая голову и плечи вверх (прогибание).
5. Из положения лежа на спине, руки в стороны, прогнуться в грудной части позвоночника (головой и ягодицами касаться пола).
6. Из седа ноги врозь, руки в стороны, наклон вперед с поворотом туловища (правой рукой коснуться левого носка).
7. В положении седа, упор руками сзади, поочередное поднятие правой и левой ноги. То же, но с удерживанием поднятой ноги в течение нескольких секунд.
8. В положении седа, упор руками сзади, поднятие обеих ног до положения седа углом. То же, но без опоры руками.
9. Из положения лежа на спине, руки за голову, вверх или в стороны, поднятие и опускание прямых ног.
10. В положении лежа на животе поднятие ног назад поочередно и вместе.

С набивным мячом (вес 1 кг) (мальчики):

1. В различных исходных положениях (стоя ноги вместе, врозь и т.п.) наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом.
2. В положении сидя сгибание и разгибание ног с набивным мячом, зажатыми между стопами.
3. В положении лежа, упор сзади на предплечьях, удерживая мяч стопами, поднятие и опускание согнутых и прямых ног.
4. То же в положении лежа на спине.
5. В положении седа (ноги вместе и врозь) мяч спереди на прямых руках, повороты туловища направо и налево. То же, но разводя руки в стороны, удерживая мяч на одной ладони.

С гимнастической палкой (или скакалкой, сложенной в 4 раза):

В различных исходных положениях (стоя, стоя ноги врозь, в упоре на коленях, сидя на полу ноги вместе, ноги врозь) повороты, наклоны корпуса, круговые движения туловища, удерживая палку горизонтально впереди, вверху или на лопатках.

Гимнастическая стенка:

1. Из стойки лицом к стенке на расстоянии одного шага, держась за рейку на высоте груди или пояса, наклоны вперед.
2. Из стойки боком к стене, держась за рейку правой (левой) рукой, наклоны вправо (влево).
3. Из стойки лицом вплотную к стенке, наклон туловища назад, то же самое стоя на коленях, хват руками на уровне груди.
4. Из положения седа на полу, лицом к стенке, стопы под нижней рейкой, полунаклоны и наклоны назад с различными положениями и движениями рук.

5. В положении лежа на бедрах на гимнастической скамейке или коне, ноги закреплены за рейку, наклоны вперед и назад с различными положениями рук (на поясе, за голову, вверх).
6. В висе на гимнастической стенке поднимание и опускание согнутых и прямых ног.
7. В висе лицом к гимнастической стенке отведение ног назад.

Упражнения для мышц ног

Без предмета:

1. Различные виды ходьбы (на носках, на пятках, на внешней стороне стопы). Ходьба пружинным шагом. Ходьба с высоким подниманием бедра.
2. В различных исходных положениях (стоя на одной ноге, сидя и т.п.) сгибание и разгибание стопы, круговые движения стопой внутрь и наружу.
3. Поднимание на носки и опускание на всю стопу.
4. Стоя на месте, перекачивания на стопах вперед и назад (с пятки на носок и обратно), не сгибая ног в коленях.
5. Из стойки скрестно опускание в сед и возвращение в исходное положение без опоры руками об пол.
6. Полуприседание и приседание на носках и на всей стопе (ноги вместе и врозь).
7. Ходьба в присяде на высоких полупальцах.
8. Выпады (вперед, назад, в сторону) на месте и с продвижением.
9. Прыжки на месте и с продвижением на двух ногах (ноги вместе, врозь, скрестно), на одной ноге.

С набивным мячом (вес 1 кг) (мальчики) :

В положении сидя перекачивание, толкая стопами ног, набивного мяча друг другу.

2. Упражнения на растягивание и гибкость

Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища

Без предмета:

1. Разведение и сведение лопаток, поднимание опускание плеч, круговые движения плечами вперед и назад.
2. Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в сторону, перед грудью и т.п.) рывками руками назад.
3. Круговые движения согнутыми и прямыми руками в боковой и лицевой плоскостях.
4. Из стойки ноги вместе, или ноги врозь наклоны корпуса вперед и в сторону с различными движениями рук.
5. Из стойки ноги врозь, ноги вместе, руки вверх, наклон вперед с захватом голеней.
6. Из седа с прямыми ногами (руки вверх, за голову) наклоны корпуса вперед.
7. То же из седа ноги врозь, наклоны вперед поочередно к правой и к левой ноге. То же самое – одна нога в положении лягушки.

8. То же с захватом ног (или одной ноги) и с опорой на руки в стороны и с руками в сторону.

С гимнастической палкой (скакалкой):

Выкруты в плечевых суставах (выполнять вначале медленно, а затем взмахом).

Гимнастическая стенка:

1. Из стойки лицом к стенке на расстоянии одного шага, опираясь прямыми руками на рейку на уровне груди, пружинящие наклоны вперед.
2. Из стойки вплотную спиной к стенке, держась прямыми руками за рейку, наклоны вперед до касания грудью бедер.
3. Из стойки спиной к стенке, взявшись за рейку на уровне головы, встать на носки и сильно прогнуться.
4. Из стойки ноги врозь спиной к стенке (на шаг от нее) наклон назад, перехватывая руками рейки вниз и обратно (не сгибая ног).
5. Стоя на коленях, руки вверх, перегиб назад до касания пола, бедра плотно прижаты к стенке.

Упражнения для мышц ног

Без предмета:

1. Ходьба в наклоне, ноги врозь, с захватом голеней и без захвата.
2. Лежа на спине, ноги поднять в вертикальное положение и развести в стороны до касания носками пола.
3. Наклоны вперед и в сторону, сидя на лягушке.
4. Растяжкивперед и в сторону за пятку, сидя на лягушке.
5. Растяжка, лежа в сторону той же рукой, вперед – противоположной.
6. Из различных исходных положений махи ногами вперед, назад, в сторону.
7. В положении выпада (вперед, в сторону) пружинящие приседания.
8. В стойке, ноги врозь пошире, опираясь руками о пол, пружинящее опускание таза вниз, постепенно увеличивая расстояние между стопами.
9. То же, но одна нога впереди, другая сзади.
10. То же, и опускание в «шпагат».
11. Сидя и лежа на спине с согнутыми ногами, стопы сомкнуты, ладони на коленях – разведение колен (не разъединяя стопы).

Гимнастическая стенка:

1. Понимание согнутой и прямой ноги вверх по стенке (с рейки на рейку до предельной высоты).
2. Стоя лицом к стенке на расстоянии шага, одна нога (прямая) на рейке, руки в различных положениях (вверху, за головой, за спиной т.п.), наклоны вперед.
3. То же, стоя боком к стенке, наклоны в сторону.
4. Стоя лицом к стенке на расстоянии шага, одна нога на 2-3 рейке, сгибать ногу, стоящую на рейке, до касания коленом стенки.
5. Стоя на 1-2 рейке лицом к стенке, держась прямыми руками за рейку на высоте плеч, перехват руками вниз до предела, затем сесть на пол.

6. Сидя на полу ноги согнуты в упоре на 1-2 рейку – разгибание ног.
7. Стоя лицом к стенке 1 нога на 1 рейке постепенное опускание на шпагат.

Гимнастическая скакалка:

1. Различные прыжки на двух ногах.
2. «Полька».
3. Бег высокий.

4. Упражнения на расслабление

1. В стойке «ноги вместе» руки вперед, вверх, в сторону, потряхивание расслабленными кистями.
2. В различных исходных положениях, во время ходьбы руки вверх, ладонями внутрь последовательно расслабить кисти, предплечья, плечи.
3. В различных исходных положениях, расслабить мышцы шеи, уронить голову вперед, назад, вправо и влево.
4. Из стойки на одной ноге, другая сзади на носке, руки вверх, расслабить мышцы всего тела и, как бы оседая всем телом, сесть на пятку или упасть на бок.
5. Из стойки лицом к стенке согнуть ногу вперед, раскачивать расслабленную ногу вперед и назад. То же, стоя боком к стенке и потряхивая свободной ногой.

5. Упражнения на развитие дыхательной системы

1. Подготовительное упражнение. Исходное положение. Стоя, сидя или лежа. Выполнение. Закрывать глаза, постараться успокоиться, расслабиться. Делаем глубокий вдох и задерживаем дыхание настолько возможно. Выполняем 5-10 раз.
2. Упражнение «Воздушный шарик». Исходное положение. Стоя, сидя или лежа, положив руки на нижнюю часть ребер. Выполнение. Перед выполнением упражнения нужно выдохнуть воздух из грудной клетки ртом, чтобы она втянулась. Затем медленно делаем вдох через нос, а выдох - ртом. При выполнении упражнения обязательно нужно следить, чтобы живот и плечи оставались неподвижными. Упражнение выполняем 6-10 раз.
3. Упражнение «Окно и дверь». Исходное положение. Встать ровно, выпрямиться. Выполнение. В этом упражнении воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь». Сначала «окно» - левая ноздря, а «дверь» - правая. Правой рукой зажимаем правую ноздрю, медленно вдыхаем через «окно», потом левой рукой зажимаем левую ноздрю и медленно выпускаем воздух через «дверь». Выполняем 4-6 раз. Затем «окно» и «дверь» меняются местами.
4. Упражнение «Часы». Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч. Выполнение. Совершаем махи прямыми руками вперед и назад, повторяя при этом «Тик-так». Выполняем 10-12 раз.
5. Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, голова прямо. Выполнение. Делаем вдох, затем поворачиваем голову налево, делаем выдох через рот, губы при этом свернуты в трубочку. Продолжаем

выполнение этого упражнения в следующем порядке: голова находится прямо - «вдох», голова повернута направо - «выдох», голова прямо - «вдох», голову опускаем к подбородку - «выдох», голова прямо - «вдох», голову поднимаем вверх - «выдох», голова прямо - «вдох». Выполняем упражнение 5-10 раз.

II. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Из упора присев перекат назад в группировке и перекат вперед в упор присев.
2. Из упора присев кувырок в группировке вперед в упор присев.
3. Из основной стойки (через упор присев) кувырок вперед и выпрямиться в основную стойку, руки вверх.
4. Из упора присев кувырок назад до упора стоя на коленях.
5. Из положения лежа на спине стойка на лопатках.
6. То же из положения упора присев, перекатом назад.
7. Из положения лежа на спине «мост».
8. «Мост» из положения упора присев, руки вперед на расстоянии одного шага от ног, с поворотом вокруг одной руки и обратным движением в упор присев.
9. Опускание в «мост» из стойки ноги врозь, руки вверх.

III. РАВНОВЕСИЕ

1. Стоя на набивном мяче, сохранять равновесие.
2. Стоя на одной ноге на набивном мяче, сохранить равновесие.
3. Ходьба на носках по гимнастической скамейке.
4. Ходьба на носках по гимнастической скамейке, перевернутой широкой частью к полу.
5. Выполнение различных упражнений на уменьшенной опоре.

IV. ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Бег; бег с высоким подниманием колена; бег с забрасыванием голени назад.
2. Бег с ускорениями.
3. Бег спиной вперед.
4. Дробный бег.

2 класс (второй год обучения)

Основными задачами второго года обучения являются:

1. Дальнейшее развитие физической силы мышц корпуса, ног, стопы, а также гибкости, растянутости, прыгучести, устойчивости.
2. Развитие координации движений в более сложных упражнениях.

I. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Специальные упражнения на осанку

1. Поставить гимнастическую палку за спину вертикально так, чтобы она касалась затылка и спины вдоль позвоночника, и запомнить это положение. Сохранить его в течение 30 сек.

2. Из стойки ноги врозь руки за голову, сгибая ногу, наклон корпуса в противоположную сторону, руки вверх.
3. Из стойки с правильной осанкой, полунаклоны и наклоны вперед прогнувшись, руки вверх.
4. Из положения наклона вперед, руки вверх, вращение туловища вправо и влево.

2. Комплекс упражнений партерной гимнастики

Комплекс упражнений партерной гимнастики, построенный на пройденных элементах классического танца (классического экзерсиса).

3. Упражнения на развитие силы

Упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса

Без предмета:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (мальчики).
2. Передвижение в упоре лежа (с партнером и без партнера).
3. Сгибание и разгибание рук в висе (с помощью партнера, мальчики) и без помощи партнера, используя стенку.

С набивным мячом (вес 2 кг) (мальчики):

1. В различных исходных положениях (стоя, стоя на коленях, лежа и т.п.) поднимание и опускание мяча одной рукой.
2. Броски мяча друг другу одной рукой от плеча, снизу, из-за спины, через плечо.
3. Передача мяча из одной руки в другую сзади туловища в различных исходных положениях (стоя, сидя).
4. Перебрасывание мяча из руки в руку.
5. Стоя лицом друг к другу, борьба за овладение мячом (вырывание мяча друг у друга).

С гимнастической палкой:

Стоя лицом друг к другу, держа палку перед собой на вытянутых руках, перетягивание друг друга на себя, сгибая руки; выкручивание палки, преодолевая сопротивление партнера (мальчики).

Парные упражнения:

1. Стоя лицом друг к другу и, упираясь ладонями о ладони партнера, попеременное и одновременное сгибание и выпрямление рук с сопротивлением.
2. Стоя в различных исходных положениях, держась за руки, движения рук вперед, назад, вверх, вниз, преодолевая сопротивление партнера.

Упражнения для мышц туловища

Без предмета:

1. В положении наклона вперед прогнувшись (руки в стороны, вверх или за голову) покачивание туловища вниз и вперед, повороты туловища.
2. Из упора стоя согнувшись, переставляя руки, перейти в упор лежа и обратно.

3. В положении седа углом различные движения прямыми и согнутыми ногами.
4. Из положения лежа на спине перейти в сед углом без помощи рук.
5. В упоре лежа передвигаться в сторону (таз не опускать). То же самое в упоре сзади.
6. В упоре лежа одновременно поднимать руку вверх и разноименную ногу назад.
7. Из стойки на коленях, руки в стороны, поворот туловища направо, левую руку вверх, правую назад (до касания пальцами левой пятки).
8. То же в левую сторону.
9. В положении лежа на спине, руки в стороны, круговые движения ногами.
10. В положении лежа на животе, поднятие корпуса.

С набивным мячом (вес 2 кг) (мальчики):

1. Наклоны вперед с прогнутой спиной, удерживая мяч руками за головой или прямыми руками над головой.
2. Лежа в упоре сзади, удерживая мяч стопами, поднятыми над полом, не изменяя положения туловища и ног, различные движения руками (в сторону, вверх, за голову и т.п.).
3. Лежа на животе, держась руками за опору, поднятие мяча прямыми ногами назад.
4. Лежа на животе с закрепленными ногами, удерживая мяч за головой, прогибание.

Гимнастическая стенка:

1. Из стойки боком к стенке, нога на рейке (на уровне пояса), руки в сторону или за голову, наклоны туловища в сторону поднятой ноги.
2. Из седа лицом к стенке, носки под рейкой, руки вверх или за голову, круговое движение туловищем.
3. В вися на гимнастической стенке поднятие прямых ног, круговые движения ногами вправо и влево.
4. Лежа на животе, стопы захватывают нижнюю рейку, поднятие корпуса назад.

Парные упражнения:

1. Лежа на животе, ноги зафиксировать в 1-ой позиции – поднятие корпуса и круговые движения корпуса.
2. Из стойки ноги врозь с наклоном вперед, руки вверх или за голову, поднимать корпус вверх, преодолевая сопротивление партнера.
3. В стойке на коленях, рука вниз (партнер держит за голени), наклон вперед, увеличивая угол между бедрами и голени, сохраняя прямое положение туловища, и возвращение в исходное положение.

Упражнения для мышц ног

Без предмета:

1. Пружинящие покачивания на носках.
2. Из полуприседа или приседа прыжок вверх, прогнувшись с приземлением вполуприсед или присед.

3. Из основной стойки опускание на колени и возвращение в исходное положение без помощи рук.
4. Приседание на одной ноге с опорой руками.
5. Стоя в выпаде, встать на носок опорной ноги, другую ногу поднять назад; то же в быстром темпе и прыжком.
6. Чередование прыжков на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед.

Скакалка:

1. Различные прыжки на двух и одной ноге.
2. Скрестные прыжки.
3. Прыжки с двойным вращением.

Парные упражнения:

1. Сидя или лежа, сведение и разведение ног, преодолевая сопротивление партнера.
2. В различных исходных положениях (стоя на одной ноге, лежа на спине), сгибание и разгибание стопы, преодолевая сопротивление партнера.
3. Стоя лицом друг к другу, держась за руки, опускание на пол до положения седа с согнутыми ногами и возвращение в исходное положение.

4. УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯГИВАНИЕ И ГИБКОСТЬ

Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища

Без предмета:

1. Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в сторону, перед грудью и т.п.) пружинящие отведения рук назад с поворотом корпуса в сторону.
2. Из стойки ноги вместе, ноги врозь, пружинящие наклоны корпуса вперед (руками коснуться пола сзади стоп).
3. Лежа в упоре сзади, сгибание ноги, пружинящее движение туловища вперед (прямые руки отводятся назад в плечевых суставах).
4. В выпаде, руки в стороны, быстрые повороты туловища налево и направо, руки махом одна вперед, другая назад.
5. Лежа лицом вниз, руки вверх, поворачивая таз (удерживая на месте плечи), перейти на спину.
6. Стоя на коленях, перегиб корпуса назад до касания руками пола.
7. Опускание в мост из положения стоя.
8. Корзиночка из положения лежа на животе (с захватом голеней руками).

С гимнастической палкой:

Выкруты в плечевых суставах с различными наклонами и поворотами туловища.

Гимнастическая стенка:

1. В стойке спиной к стенке на шаг от нее, руки хватом снизу за рейку на высоте плеч, приседая, выкрут в плечевых суставах (вначале выкрут выполнять поочередно в правом и левом суставах).

2. Из стойки ноги врозь спиной к стенке (на расстоянии 1-2 шагов), руки вверх, наклон назад в «мост», перехватывая руками по рейкам вниз и обратно; то же в стойке на коленях.
3. Из стойки вплотную лицом к стенке взяться одной рукой на уровне пояса, другую в сторону, поворот туловища и головы налево (направо), не отделяя таза и бедер от стенки.
4. Стоя на коленях лицом к стенке прогнуться назад, опуская как можно ниже голову.
5. Стоя на коленях спиной к стенке хват руками над головой, прогнуться вперед.

Парные упражнения:

1. В положении стоя спиной вплотную друг к другу, держась за руки, поднимание рук вверх или в стороны, отведение прямых рук назад, прогибаясь или делая шаг вперед.
2. Стоя лицом друг к другу на расстоянии двух шагов (ладони прямых рук лежат друг у друга на плечах), пружинящие наклоны вперед, нажимая руками на плечи партнера.
3. Лежа на животе – руки за головой, партнер помогает прогнуться назад, держа его локти.
4. Стоя в положении наклона вперед прогнувшись, руки соединены за спиной, отведение прямых рук назад (пружинящими движениями) с помощью партнера.

Упражнения для мышц ног

Без предмета:

1. Сидя в лягушке (разгибание одну ногу вперед и в сторону держась рукой за пятку или носок).
2. Сидя в лягушке, разгибание двух ног в стороны (держась руками за пятки).
3. Из седа ноги вместе переход через прямой шпагат до положения лежа на бедрах.
4. Лежа на спине, боку и груди махи ногой вперед, в сторону и назад.
5. В положении седа (ноги вместе, ноги врозь, одна нога отведена в сторону и согнута в колене назад) наклоны вперед, наклоны с захватом ног (одной ноги).
6. Опускание в «шпагат» с опорой рук о пол.

Гимнастическая стенка:

1. Стоя лицом к стенке, прямая нога поднята вперед на 4-5 рейку, наклон корпуса вперед с захватом поднятой ноги.
2. То же с приседанием на опорной ноге.
3. Стоя спиной к стенке, прямая нога сзади на 1-й рейке, руки вверх прогибаться назад, стараясь руками коснуться рейки над головой.
4. Стоя лицом к стенке, одна нога на нижней рейке, другая сзади на полу, держась двумя руками за 4-5 рейку, отведение ноги назад (скольжением по полу) с постепенным перехватом рук до 1-ой рейки.

5. Стоя на 2-ой рейке лицом к стенке, держась прямыми руками за рейку на высоте плеч, поочередно переступая прямыми ногами, подняться вверх до предела (не сгибая рук) и опуститься в исходное положение.
6. Стоя боком к стенке, согнутая нога на 4-5 рейке, наклон вперед и к ноге.
7. То же спиной к стенке и с приседанием на опорной ноге.
8. Стоя спиной к стенке (вплотную), наклоны вперед (не сгибая ног) с захватом руками за 1-2 рейки.
9. Стоя лицом к стенке (вплотную), держась руками за рейку на уровне груди, ногу, поднятую в сторону, положить на 4-5 рейку, приседая на опорной ноге.
10. Растяжка по вертикальной рейке вперед и в сторону.

Парные упражнения:

1. Стоя спиной к стенке, держась за рейку раскрытыми в сторону руками, поднимание ноги вперед с помощью партнера; то же в сторону и назад. То же в положении лежа на полу.
2. В положении сидя на полу (ноги вместе, ноги врозь, одна нога отведена в сторону и согнута в колене назад, ноги скрестно) наклоны корпуса вперед; партнер, осторожно нажимая руками на спину, у лопаток, увеличивает наклон до касания грудью ног или пола.
3. В положении лежа на животе, руки вверх, прогибание назад; партнер осторожно усиливает прогиб, поднимая лежащего за плечи; то же, но партнер поднимает ноги лежащего.

5. Упражнения на расслабление

1. Из седа на бедре, руки на голени, расслабляя мышцы туловища, упасть на бок.
2. Расслабив мышцы шеи, плечевого пояса и рук, наклон вперед в грудной части; то же назад и в стороны.
3. Вращение туловища и круговые движения головы с расслабленными мышцами шеи.
4. Стоя одной ногой на скамейке (или на гимнастической стенке боком), другую ногу поднять вперед, поддерживая рукой за бедро, расслабить голень и стопу, затем опустить ногу вниз и дать ей свободно покачаться.

6. Упражнения на развитие дыхательной системы

1. Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела
Выполнение. Делаем вдох, затем выдыхая, совершаем наклоны в сторону, руки двигаются вдоль тела, на выдохе произносим: «С-с-с-с...». Выполняем упражнение 6-8 раз в каждую сторону.
2. Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки подняты вверх
Выполнение. На вдохе - хорошо подтягиваемся, поднимаемся на носки, на выдохе - руки опускаем, встаем на всю стопу, произносим: «У-х-х...» Выполняем 4-5 раз.
3. Выполнение. Ходим по кругу, имитируя паровоз, делая соответствующие движения руками и приговаривая «Чух-чух-чух». Выполняем 20-30 сек.

4. Исходное положение. Стоя или сидя, руки сложить около рта, изображая горн. Выполнение. Делаем медленный выдох, громко произносим «П-ф-ф-ф». Выполняем 4-5 раз.
5. Исходное положение. Сидя на коленях или на пятках. Выполнение. Во время вдоха, руки поднимаем вверх, во время - выдоха, руки опускаем, туловище при этом немного наклоняется.
6. Исходное положение. Лежа на спине, закрыв глаза, положив руки на живот. Выполнение. Медленно и плавно вдыхаем, животик при вдохе надувается. После этого также медленно и плавно выдыхаем, чтобы животик втянулся.

II. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Серия кувырков вперед.
2. Стойка на голове и на руках (с поддержкой) махом одной и толчком другой ноги (мальчики).
3. «Мост» опускание назад (с поддержкой - мальчики).
4. «Мост» опускание назад (выполнить самостоятельно - девочки).
5. «Шпагат» без опоры рук – девочки, с опорой руками – мальчики.
6. Кувырок вперед в длину с места и с разбега (мальчики).
7. Кувырок назад в группировке.
8. Переворот боком («колесо»).

III. ВИСЫ

(перекладина, гимнастическая стенка)

С различными хватами

1. Передвижение в вися на гимнастической стенке.
2. Подтягивание в простом вися (мальчики).

IV. РАВНОВЕСИЕ

1. На полупальцах наклоны корпуса вперед и в сторону, приседание на полупальцах. Наклоны на полупальцах вперед с захватом голени.
2. Стойка на полупальцах свободная нога на 45, 90 градусов руки на 2-ой позиции держать равновесие.
3. Стоять на набивном мяче на одной и двух ногах с закрытыми глазами.
4. Стоять на набивном мяче на одной ноге в любой позе (арабеск и т.п.).

V. ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Бег с подниманием прямых ног вперед или назад.
2. Прыжковообразный бег с ноги на ногу, отталкиваясь вперед-вверх (с полным разгибанием толчковой ноги).
3. Бег с высоким подниманием бедра и с последующим выбрасыванием голени (загребное движение).
4. Многократные прыжки с одной ноги на другую.
5. Многократные прыжки на двух ногах через препятствия.
6. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, не сгибая ног в коленях, отталкиваясь только стопой.

3 класс (третий год обучения)

Основными задачами третьего года обучения являются:

Продолжение работы над развитием мышечной силы, гибкости, растянутости, прыгучести, устойчивости и координации движений. Развитие выносливости.

I. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Упражнения на развитие силы

Упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса

Без предмета:

1. Из упора лежа толчки руками с отрывом от пола.
2. В упоре лежа сгибание рук (мальчики).
3. Подтягивание в висе на перекладине (мальчики).

С набивным мячом (вес 2-3 кг) (мальчики):

1. Толчки набивного мяча одной рукой (мальчики).
2. Броски набивного мяча одной рукой через голову в лицевой плоскости.

Парные упражнения:

1. Сгибание и разгибание рук, попеременное и одновременное (один из партнеров лежит на полу, другой стоит).
2. Сгибание и разгибание рук в стойке на руках с помощью партнера (мальчики).

С гантелями:

1. В стойке ноги вместе, кисти у передней поверхности бедер, ладони обращены к бедрам, одновременно или поочередно поднимать прямые руки вперед, в стороны, вверх.
2. В стойке ноги вместе, кисти вдоль бедер, ладони обращены к бедрам, сгибать руки в локтевые суставах.
3. Сгибание рук, сидя, локти упираются в бедра, ладони вверх.

Упражнения для мышц туловища

Без предмета:

1. Из положения лежа на спине, руки в стороны, поднимание ног и опускание их влево и вправо.
2. Из положения лежа на животе поднимание корпуса и повороты в сторону.
3. Из положения лежа на спине, руки в стороны, переход в сед углом (без помощи рук).

С гантелями:

1. В положении лежа на животе на полу или возвышении, ноги закреплены, кисти рук с гантелями прижаты к затылочной части головы, прогибание корпуса назад, поднимая голову вверх.

2. В положении лежа на спине на полу или возвышении, ноги закреплены, кисти рук с гантелями прижаты к затылочной части головы, поднятие и опускание корпуса.
3. В стойке ноги врозь пошире, руки с гантелями опущены вниз, поднимать одну руку вверх через сторону с наклоном туловища вперед и опускать другую руку вниз до касания гантелью пола. При исполнении смотреть на гантель, поднятую вверх.
4. В стойке ноги врозь или ноги вместе, руки в различных исходных положениях, наклоны корпуса вперед, назад, в стороны.

Гимнастическая стенка:

1. В висе поднятие прямых ног вперед и вверх до касания стенки над головой.
2. В висе спиной и лицом к стенке махи двумя ногами в сторону до горизонтального положения (маятник).
3. Вис, лицом к стенке, удерживать положение «лодочки».

С набивным мячом (вес 2-3 кг) (мальчики):

В положении стойки на лопатках, удерживая мяч стопами прямых ног, опускание ног за голову до касания мячом пола и возвращение в исходное положение.

Упражнения для мышц ног

Без предмета:

Приседание на одной ноге, другую поднять вперед (без опоры руками) (мальчики).

Парные упражнения:

1. Лежа на спине, полусогнутые ноги поднять вперед, сгибание и выпрямление ног в коленях, преодолевая вес партнера, опирающегося руками (девочки) или сидящего на стопах поднятых ног (мальчики).
2. Их положения приседа выпрямление ног, преодолевая сопротивление партнера, опирающегося руками на плечи.
3. Лежа на животе, сгибание и разгибание ног в коленях, преодолевая сопротивление партнера, придерживающего руками ноги за голеностопные суставы.

Скакалка:

1. Прыжки на двух и одной ноге с продвижением.
2. Прыжки с двойным вращением.

С гантелями:

1. В стойке ноги врозь, пальцы находятся на подставке высотой 5-6 см, пятки на полу, руки согнуты, кисти с гантелями у плеч, подниматься на носки.
2. Подниматься на носок, стоя на одной ноге. Другая нога согнута и упирается стопой в колено опорной. Обе гантели находятся в одной руке, одноименной

опорной ноге. Свободной рукой опереться о стенку для сохранения равновесия.

2.УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯГИВАНИЕ И ГИБКОСТЬ

Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища

Без предмета:

1. В положении сидя, ноги вместе или врозь, интенсивные наклоны корпуса вперед до касания грудью коленей или пола.
2. Из упора лежа на бедрах, прогибаясь назад, согнуть ногу, захватить рукой носок, поднять ногу повыше; то же, захватив руками обе ноги.
3. «Волна» в грудном отделе туловища.
4. «Мост» с одной ногой наверх.
5. Ходьба в положении «мостик» в любом направлении.

Гимнастическая стенка:

1. Из стойки ноги вместе спиной к стенке (на расстоянии $\frac{1}{2}$ или одного шага), руки вверх, наклон назад, перехватывая руками по рейке вниз (не сгибая ног).
2. Стоя в упоре на коленях, руки на второй рейке, наклон корпуса вперед до касания грудью бедер.
3. Стоя боком к стенке, держась одной рукой на уровне плеча, другой над головой, прогибание в сторону.
4. Стоя на коленях, спиной к стенке, хват руками на уровне плеч, прогиб назад.

Парные упражнения:

1. Стоя на коленях, туловище наклонено вперед (бедра вертикальны полу, руки прямые, ладони на полу), пружинящие наклоны вперед, партнер осторожно, надавливая руками на спину, усиливает наклон.
2. Стоя спиной друг к другу, взявшись под руки, одновременно присесть и одновременно встать.

Упражнения для мышц ног

1. Из «шпагата» правой ногой вперед, опираясь на руки, повернуться в «шпагат» на левую ногу через прямой шпагат и переход обратно.
2. Стоя лицом к гимнастической стенке (у бортика), держась руками за рейку на уровне пояса или бедер, поднять согнутую ногу и, скользя ею вверх по бортику, выпрямить ее.
3. То же с прогибом корпуса назад.
4. Стоя боком к стенке на правой ноге, левую ногу согнуть, и, взявшись левой рукой снизу за пятку, выпрямить ногу вперед, в сторону, а также назад (взявшись за коленный сустав).
5. Шпагаты с опорой на стенку на 1-ую или 2-ую рейку (сидеть с прямой спиной в этом положении или пружинить).

3. Упражнения на расслабление

1. Опускание расслабленных рук в стороны-вниз с наклоном туловища вперед и скрестным движением рук перед собой.
2. Махи расслабленной ногой вперед-назад с подскоком на носке другой.

3. Встряхивание ног, поднятых вверх, из положения лежа на спине.
4. Встряхивание ног, поднятых вверх, из положения стойки на лопатках с поддержкой туловища руками.
5. Повороты туловища налево и направо (закручивая) расслабленными движениями рук назад.

II. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Стояка на руках махом одной и толчком другой ноги.
2. Полет-кувырок через препятствие высотой 50-70 см (мальчики).
3. Шпагат без опоры руками (девочки).
4. Переворот боком («колесо») в обе стороны.
5. То же с темпового прыжка.
6. Медленный переворот вперед на две ноги – «перекидка» с поддержкой (девочки).
7. Кувырок назад из седа с прямыми ногами.
8. Кувырок назад с переходом в прямой шпагат.

III. ВИСЫ

1. Вис согнувшись; вис прогнувшись.
2. Подтягивание в простом вися.

IV. ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Прыжковообразный бег с ноги на ногу, отталкиваясь вперед-вверх (с полным разгибанием толчковой ноги).
2. Бег с высоким подниманием бедра и с последующим выбрасыванием голени (загребное движение).
3. Многократные прыжки с одной ноги на другую.
4. Многократные прыжки на двух ногах через препятствия.
5. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, не сгибая ног в коленях, отталкиваясь только стопой.

4 класс (четвертый год обучения)

Основными задачами четвертого года обучения являются:

Продолжение работы над развитием мышечной силы, гибкости, растянутости, прыгучести, устойчивости и координации движений. Развитие выносливости (за счет увеличения нагрузки и количества повторений).

I. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Упражнения на развитие силы

Упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса

Без предмета:

1. Из упора лежа толчки руками с отрывом от пола (с хлопком в ладоши).
2. В упоре отжимание от пола (мальчики).

3. Подтягивание в висе на перекладине (мальчики).

С набивным мячом (вес 2-3 кг) (мальчики):

1. Толчки набивного мяча одной рукой (мальчики), ловля одной рукой.
2. Броски набивного мяча одной рукой через голову в лицевой плоскости.

Парные упражнения:

1. Сгибание и разгибание рук в стойке на руках с помощью партнера (мальчики).

С гантелями:

1. Выжимание вверх, сидя, ладони вовнутрь.
2. Выжимание вверх, стоя и сидя, руки согнуты назад, локти вверх, кисти у затылка, гантели у края лопаток.
3. Поднимание рук вперед, лежа на спине, руки в сторону.
4. Выжимание рук вперед, лежа на спине, поочередное или одновременное.

Упражнения для мышц туловища

Без предмета:

1. Из положения лежа на спине, руки в стороны, поднимание ног и опускание их влево и вправо.
2. Из положения лежа на животе поднимание корпуса и повороты в сторону.
3. Из положения лежа на спине, руки в стороны, переход в сед углом (без помощи рук).

С гантелями:

1. В положении лежа на животе на полу или возвышении, ноги закреплены, кисти рук с гантелями прижаты к затылочной части головы, прогибание корпуса назад, поднимая голову вверх (16-20 раз)
2. В положении лежа на спине на полу или возвышении, ноги закреплены, кисти рук с гантелями прижаты к затылочной части головы, поднимание и опускание корпуса (16-20 раз)

Гимнастическая стенка:

1. В висе поднимание прямых ног вперед и вверх до касания стенки над головой.
2. В висе спиной и лицом к стенке махи двумя ногами в сторону до горизонтального положения (маятник).
3. Вис, лицом к стенке, удерживать положение «лодочки» (10-16 сек.)

С набивным мячом (вес 2-3 кг) (мальчики):

В положении стойки на лопатках, удерживая мяч стопами прямых ног, опускание ног за голову до касания мячом пола и возвращение в исходное положение.

Упражнения для мышц ног

Без предмета:

Приседание на одной ноге, другую поднять вперед (без опоры руками) (мальчики).

Парные упражнения:

1. Лежа на спине, полусогнутые ноги поднять вперед, сгибание и выпрямление ног в коленях, преодолевая вес партнера, опирающегося руками (девочки) или сидящего на стопах поднятых ног (мальчики).
2. Их положения приседа выпрямление ног, преодолевая сопротивление партнера, опирающегося руками на плечи.
3. Лежа на животе, сгибание и разгибание ног в коленях, преодолевая сопротивление партнера, придерживающего руками ноги за голеностопные суставы.

Скакалка:

1. Прыжки на двух и одной ноге с продвижением.
2. Прыжки с двойным вращением.
3. Прыжки в течении 5-7 минут.

С гантелями:

1. В стойке ноги врозь, пальцы находятся на подставке высотой 5-6 см, пятки на полу, руки согнуты, кисти с гантелями у плеч, подниматься на носки.
2. Подниматься на носок, стоя на одной ноге. Другая нога согнута и упирается стопой в колено опорной. Обе гантели находятся в одной руке, одноименной опорной ноге. Свободной рукой опереться о стенку для сохранения равновесия.

2.УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯГИВАНИЕ И ГИБКОСТЬ

Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища

Без предмета:

1. В положении сидя, ноги вместе или врозь, интенсивные наклоны корпуса вперед до касания грудью коленей или пола.
2. Из упора лежа на бедрах, прогибаясь назад, согнуть ногу, захватить рукой носок, поднять ногу повыше; то же, захватив руками обе ноги.
3. «Волна» в грудном отделе туловища.
4. «Мост» с одной ногой наверх.
5. Ходьба в положении «мостик» в любом направлении.

Гимнастическая стенка:

1. Из стойки ноги вместе спиной к стенке (на расстоянии $\frac{1}{2}$ или одного шага), руки вверх, наклон назад, перехватывая руками по рейке вниз (не сгибая ног).
2. Стоя в упоре на коленях, руки на второй рейке, наклон корпуса вперед до касания грудью бедер.
3. Стоя боком к стенке, держась одной рукой на уровне плеча, другой над головой, прогибание в сторону.
4. Стоя на коленях, спиной к стенке, хват руками на уровне плеч, прогиб назад.

Парные упражнения:

1. Стоя на коленях, туловище наклонено вперед (бедра вертикальны полу, руки прямые, ладони на полу), пружинящие наклоны вперед, партнер осторожно, надавливая руками на спину, усиливает наклон.

Упражнения для мышц ног

1. Из «шпагата» правой ногой вперед, не опираясь на руки, повернуться в «шпагат» на левую ногу через прямой шпагат и переход обратно.
2. Стоя лицом к гимнастической стенке (у бортика), держась руками за рейку на уровне пояса или бедер, поднять согнутую ногу и, скользя ею вверх по бортику, выпрямить ее.
3. То же с прогибом корпуса назад.
4. Стоя боком к стенке на правой ноге, левую ногу согнуть, и, взявшись левой рукой снизу за пятку, выпрямить ногу вперед, в сторону, а также назад (взявшись за коленный сустав).
5. Шпагаты с опорой на стенку на 1-ую или 2-ую рейку (сидеть с прямой спиной в этом положении или пружинить).

4. Упражнения на расслабление

1. Опускание расслабленных рук в стороны-вниз с наклоном туловища вперед и скрестным движением рук перед собой.
2. Махи расслабленной ногой вперед-назад с подскоком на носке другой.
3. Встряхивание ног, поднятых вверх, из положения лежа на спине.
4. Встряхивание ног, поднятых вверх, из положения стойки на лопатках с поддержкой туловища руками.
5. Повороты туловища налево и направо (закручивая) расслабленными движениями рук назад.

II. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Стояка на руках махом одной и толчком другой ноги.
2. Полет-кувырок через препятствие высотой 50-70 см (мальчики).
3. Шпагат без опоры руками (девочки).
4. С темпового прыжка переворот боком («колесо») в обе стороны.
5. Медленный переворот вперед на две ноги – «перекидка» с поддержкой (девочки).
6. Кувырок назад из седа с прямыми ногами.
7. Кувырок назад с переходом в прямой шпагат.

III. ВИСЫ

1. Подтягивание в простом вися.

IV. ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Прыжковообразный бег с ноги на ногу, отталкиваясь вперед-вверх (с полным разгибанием толчковой ноги).
2. Бег с высоким подниманием бедра и с последующим выбрасыванием голени (загребное движение).
3. Многократные прыжки с одной ноги на другую.
4. Многократные прыжки на двух ногах через препятствия.
5. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, не сгибая ног в коленях, отталкиваясь только стопой.

5 класс (пятый год обучения)

Основными задачами пятого года обучения являются:

Продолжение работы над развитием мышечной силы, гибкости, растянутости, прыгучести, устойчивости и координации движений. Развитие выносливости (за счет увеличения нагрузки и количества повторений).

Повторение всех тем предыдущих годов обучения с увеличением нагрузки, увеличением количества повторений, комплексов упражнений, совершенствованием технических возможностей, работа над координацией, развитием силы и выносливости.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УПО.10.01 ГИМНАСТИКА

3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

ЮУрГИИ, реализующий программу СПО по специальности 52.02.01 Искусство балета, располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение подготовки обучающихся в соответствии с санитарными нормами и противопожарными правилами безопасности.

Необходимый для реализации дисциплины перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов, сценических площадок и материально-технического обеспечения включает в себя:

- библиотеку (учебная литература, справочники, альбомы, видеокурсы на электронных носителях), читальный зал с выходом в сеть Интернет и доступом к электронно-библиотечной системе «Лань», доступ к беспроводной сети Wi-Fi;
- раздевалки и душевые;
- учебные аудитории с видеоаппаратурой для теоретических и аналитических занятий;
- два балетных зала площадью не менее 75 кв.м. для 12-14 учащихся, размером 6х13,5м., с наличием музыкального инструмента и звуковой аппаратуры;
- балетный зал для самостоятельных занятий, площадью менее 75 кв.м., размером 6х10,6м., с наличием музыкального инструмента и звуковой аппаратуры, шведской стенки;
- учебную сцену (основную ЮУрГИИ) площадью не менее 100 кв.м.;
- видеовоспроизводящую аппаратуру;
- компьютеры;
- звукозаписывающую и звуковоспроизводящую технику;
- фонотеку, видеотеку.

3.2 Информационное обеспечение программы учебной дисциплины.

Основная литература

1. Есаулов И.Г. Устойчивость и координация в хореографии [Текст] / "Лань", "Планета музыки", 2017. – 160 с.
2. Лукьянова Е.А. Дыхание в хореографии [Текст]: учеб.пособие/ "Лань", "Планета музыки", 2017. – 184 с.
3. Базарова, Н. П. Азбука классического танца [Текст] / Н. П. Базарова, В. П. Мей. - Санкт-Петербург: Лань, 2006. - 240 с.
4. Ваганова, А. Я. Основы классического танца [Текст] / А. Я. Ваганова. – Санкт-Петербург-Москва: Лань, 2007. - 192 с.
5. Костровицкая, В. С. Слитные движения. Руки [Текст]: учеб.пособие / В. С. Костровицкая. - Санкт-Петербург: Лань, Планета музыки, 2009. - 128 с
6. Тарасов, Н. И. Классический танец: Школа мужского исполнительства [Текст] / Н. И.Тарасов. - Санкт-Петербург - Москва: Лань, 2005. - 512 с

Интернет – источники:

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ГИМНАСТИКИ

Результаты обучения	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знает:		
основы формирования специальных упражнений для развития профессионально необходимых физических качеств;	ОК.11, ПК 1.6	Практические аудиторные занятия, самостоятельная работа, контрольный урок.
роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального	ОК.11, ПК 1.6	Практические аудиторные занятия, самостоятельная работа, контрольный урок.

здоровья		
основные правила соблюдения техники безопасности во время выполнения элементов специальных физических упражнений	ОК.11, ПК 1.6	Практические занятия, контрольный урок.
Умеет:		
методически грамотно исполнять элементы и комбинации базовой технической подготовки	ОК.11, ПК 1.6	Практические занятия, контрольный урок.
выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности организма	ОК.11, ПК 1.6	Практические занятия, контрольный урок
отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью	ОК.11, ПК 1.6	Практические аудиторные занятия, самостоятельная работа, контрольный урок.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

5.1. Методические рекомендации для преподавателей

Объем – 354 часа

Успешное выполнение рабочей программы УПО.10.01 Гимнастика складывается из комплекса необходимых условий и требований. Специфика преподавания гимнастики требует от преподавателя эрудиции и высокой культуры.

Преподаватель должен быть вооружен знаниями в области педагогики, психологии, анатомии, музыки, и других учебных дисциплин.

Гимнастика, как средство физического воспитания обучающихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказать положительное воздействие на организм обучающегося, способствовать развитию его двигательного аппарата и оснастить его необходимыми двигательными навыками. Например, целенаправленные комплексы гимнастических упражнений применяются в качестве корректирующих, а также повышают тонус утомленных мышц, восстанавливают работоспособность и утраченные двигательные функции. Такие комплексы могут быть направлены также на развитие силы, укрепление суставов и повышения их подвижности; они активно воздействуют на сердечно-сосудистый, нервно-мышечный и костно-связочный аппарат человека.

Программа базируется на дидактических принципах наглядности, доступности, систематичности и последовательности в овладении физическими навыками и техническими приемами, прочного освоения основ изучаемого предмета.

Гимнастика, помимо общеоздоровительных функций, способствует развитию силы мышц, расширению двигательных способностей, совершенствованию координационных навыков обучающихся. Это помогает выработке у них профессиональных данных и быстрейшему освоению программного материала на уроках профессиональных дисциплин.

Гимнастическим упражнениям присуще относительно избирательное воздействие на различные группы мышц и суставы. Поэтому программа включает такие упражнения, как ходьба, бег, подскоки, общеразвивающиеся упражнения без предметов, упражнения партерной гимнастики, парные упражнения, упражнения с набивными мячами, палками, скакалками, гантелями, приемы дыхательной гимнастики.

Количество и сложность упражнений определяется в зависимости от пола, возраста и индивидуальных особенностей учащихся.

При составлении комплексов упражнений преподавателю следует учитывать возрастные и физиологические особенности учащихся, их двигательные и координационные способности, а также руководствоваться следующими рекомендациями:

- тщательный подбор исходных положений для упражнений;
- всякое движение должно компенсироваться «контрдвижением»: напряжение–расслабление, растягивание–силовая нагрузка;
- растягивание групп мышц выполняется в различных направлениях и должно быть нерезким, медленным, контролируемым сознанием, без усилия;
- использование упражнения на все группы мышц, с преимущественной нагрузкой на какую-либо одну из групп (каждое упражнение выполняется 4—8 раз);
- выполнение упражнений с предельной амплитудой движений;
- использование малой амплитуды движений для увеличения интенсивности воздействия упражнений;

- контроль напряжения мышц с фиксированием положений рук, ног, туловища, головы;
- контроль за дыханием на протяжении всего занятия;
- использование сочетаний пружинных движений с последующей фиксацией позы для развития гибкости, растяжения мышц, связок, сухожилий;
- контроль за утомляемостью учащихся;
- исключение физических упражнений в период острых заболеваний, использование только легких форм дыхательных упражнений;
- использование активных методов обучения и игровых технологий.

При построении урока можно использовать программный материал предыдущих классов, увеличивая количество упражнений и добиваясь их более четкого исполнения.

Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу трёх целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Упражнения партерной гимнастики выполняются на гимнастических ковриках, в положении лежа (в том числе на боку) и сидя, без вертикальной нагрузки на позвоночник и суставы.

Упражнения, лежа на спине способствуют укреплению мышц брюшного пресса и выворотности бедер. Упражнения на боку преследуют задачу укрепления выворотности бедер и развития шага в сторону. Упражнения на животе способствуют развитию гибкости корпуса и укреплению мышц спины.

Необходимо развивать природную выворотность, впоследствии она обеспечивает красоту и свободу движений в различных видах танцев. Связки коленного сустава влияют на выворотность ног голени, на их состояние так же нужно обращать внимание. При помощи специальных упражнений необходимо обращать внимание на растяжение внутренних связок.

Гибкость развивают в основном с помощью повторного метода, при котором упражнения на растягивание выполняют сериями. Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно. Уровень развития гибкости должен превосходить ту максимальную амплитуду, которая необходима для овладения техникой изучаемого движения. Этим создается так называемый запас гибкости. Достигнутый уровень гибкости необходимо поддерживать повторным воспроизведением необходимой амплитуды движений.

Упражнения дыхательной гимнастики можно выделить в отдельный комплекс, а можно добавлять к основному комплексу гимнастики, делать в перерывах между сложными упражнениями. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой помогут укрепить иммунитет обучающихся. Незаменима дыхательная гимнастика и для укрепления нервной системы. Она научит расслабляться, успокаиваться, снимать напряжение или волнение.

В упражнениях со скакалкой нагрузка на суставы очень мала, но, несмотря на это, калории сжигаются в больших количествах. Кроме всего прочего, благодаря прыжкам развивается вестибулярный аппарат, осанка, гибкость и координация движений. К тому же большая часть упражнений со скакалкой позволяет проработать плечи, мышцы брюшного пресса, икры и мышцы рук. Прыжки со

скакалкой можно использовать как в качестве обычной разминки, так и в перерывах между силовыми упражнениями. Прыжки со скакалкой укрепляют сердечно-сосудистую систему.

Все упражнения выполняются с музыкальным сопровождением. Музыка играет особую роль при исполнении упражнений и обучении им. С помощью музыкального сопровождения занятий гимнастики упрощается организационный процесс, эмоциональное состояние обучающихся повышается, сохраняется высокая работоспособность на протяжении всего урока.

Для осуществления контроля за развитием двигательных способностей учащихся следует проводить проверочные занятия по проведенным в программе контрольным нормативам не реже двух раз в год (в начале и в конце учебного года).

Конечная цель занятий гимнастикой состоит в том, чтобы постепенно привести организм обучающихся к таким изменениям, которые делают его способным к значительным физическим напряжениям. Мышцы и суставы подготавливаются к традиционным классическому и народно-сценическому эзерсисам у станка, требующим высокого физического напряжения.

5.2 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы.

Объем – 170 часов

Самостоятельная работа обучающихся является важнейшей частью освоения дисциплины. Она предусматривает закрепление учащимися полученных знаний.

Освоение УПО.10.01 Гимнастика готовит обучающихся к самостоятельной профессиональной деятельности. В задачи дисциплины входит практическая деятельность по освоению учащимися техники гимнастики (увеличение амплитуды движения ног в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах и в суставах стопы; подвижность туловища на разных уровнях позвоночного столба; степень развития тех или иных групп мышц). Самостоятельная работа является частью учебного процесса по формированию основ общекультурных и профессиональных компетенций.

Самостоятельная работа учащегося направлена на формирование профессиональных навыков, систематизацию полученных знаний, развитие профессионального и творческого мышления.

Самостоятельная работа состоит из:

- освоения умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки при самостоятельной подготовке к урокам по специальным дисциплинам;
- систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планирования содержания этих занятий, включения их в режим учебного дня и учебной недели;
- работы с видеоматериалами, тематической литературой;
- самоанализа исполнения по видеоматериалам;
- работы с музыкальным материалом, направленной на комплексное восприятие всей музыкальной ткани;

- разучивания и запоминания хореографического текста.

Преподаватель должен четко формулировать самостоятельное задание, определять его объем и обозначать возможности для его выполнения. Учебные задания для каждого ученика подбираются индивидуально в соответствии с его возможностями.

Государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Южно-Уральский государственный институт искусств им. П.И. Чайковского»
ГБОУ ВО «ЮУрГИИ им. П.И. Чайковского»

Рассмотрено:

Протокол № _____

«__» _____ 20 __ г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО
КНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

ГИМНАСТИКА

Специальность
52.02.01 Искусство балета

Квалификация
Артист балета, преподаватель

Форма обучения
Очная
Нормативный срок обучения – 7 лет 10 месяцев

2017 г.

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования

Компетенции	Этапы формирования
Общекультурные компетенции ОК 11. Использовать результаты освоения предметной области «Искусство» основного общего образования в профессиональной деятельности	1/5-5/9 класс
Профессиональные компетенции ПК 1.6. Сохранять и поддерживать собственную внешнюю физическую и профессиональную форму.	1/5-5/9 класс

2. Основные формы контроля

Контроль освоения УПО.10.01 Гимнастика осуществляются в двух видах – текущий и промежуточный.

По окончании освоения основной профессиональной образовательной программы УПО.10.01 проводится итоговая аттестация. Форма итогового контроля УПО.10.01 Гимнастика – контрольная работа (урок) в 5/9 классе.

Текущий контроль

Текущий контроль является основой для составления прогноза результатов промежуточной аттестации обучающихся, принятия мер по совершенствованию методики преподавания, оказания индивидуальной помощи обучающимся.

Формами и процедурами текущего контроля успеваемости являются:

- практические занятия;
- тестирования на исполнение отдельных тем программы гимнастика, комплексов и отдельных упражнений на развитие и улучшение двигательных навыков и координации.

Промежуточный контроль

Промежуточная аттестация является главной формой контроля успеваемости учащихся специальности 52.02.01 Искусство балета. В качестве форм промежуточной аттестации используются практические контрольные уроки.

В соответствии с учебным планом промежуточной аттестацией является контрольный урок, который проводится по окончании учебного года с 1/5 по 5/9 классы.

При проведении промежуточной аттестации ставятся следующие задачи:

- определение уровня имеющихся у учащихся и студентов умений, знаний и навыков по дисциплинам учебного плана с целью их аттестации, включая конкурсный отбор;
- контроль качества преподавания и содержания учебной дисциплины;
- анализ итогов аттестации и совершенствование учебного процесса путем корректировки рабочих учебных программ дисциплин, поиска новых форм и методов ведения учебного процесса.

Промежуточная аттестация учащихся специальности 52.02.01 по УПО.10.01 Гимнастика представляет собой:

контрольный урок,

в виде открытого урока. В процессе показа должны быть представлены результаты освоения программы соответствующего года обучения. Выставляемая оценка является обобщенным оценочным выражением профессионализма исполнения. Контрольный урок должен быть представлен в полном объеме и в соответствии с программой.

Примечание: аттестационный урок может проходить в форме открытого рабочего урока под руководством преподавателя.

3. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ УПО.10.01 ГИМНАСТИКА

Программа каждого года обучения состоит из следующих разделов:

1. Общеразвивающие упражнения:

- специальные упражнения на осанку;
- упражнения партерной гимнастики;
- упражнения на развитие силы;
- упражнения на растягивание и гибкость;
- упражнения на расслабление;
- упражнения на развитие дыхательной системы.

2. Акробатические упражнения

4. Висы и упоры

5. Равновесие

6. Легкоатлетические упражнения

Курс специальной гимнастики рассчитан на 5 лет (в младших 5-9 классах). Занятия проводятся по 2 часа в неделю. Мальчики и девочки занимаются отдельно.

1 класс (первый год обучения)

Контрольные нормативы в конце года

1. Из положения стоя, наклон вперед с захватом руками голеней, касаясь головой коленей (ноги прямые), держать положение.
2. Лежа на спине, согнуть ноги, развести колени до касания пола, стопы вместе («лягушка»). Сидя на лягушке, разгибание ног вперед и в сторону противоположной рукой.
3. Лежа на животе, прогнуться назад, согнуть колени и достать ими до головы («кольцо») (мальчики), а девочки, стоя на коленях, перегиб назад, руками коснуться пола.
4. Кувырок вперед до положения упора присев.
5. Стойка на лопатках (с опорой рук) из упора присев перекатом назад.
6. Поднимание ног до виса углом на гимнастической стенке (девочки – 6 раз, мальчики – 8 раз).
7. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (мальчики – 8-10 раз).
8. Прыжки вверх с места (должны быть легкими, высокими, ритмичными).
9. «Лодочка» (держать 8 счетов).
10. Прыжки на координацию (различные варианты сочетания движения рук и ног).
11. Шпагаты (3 варианта).

2 класс (второй год обучения)

Контрольные нормативы в конце года

1. Сидя на полу (ноги врозь) наклоны вперед, грудью касаясь пола.
2. Лежа на животе, развести колени, соединить стопы («лягушка»). Лягушка, сидя хватом за стопы.
3. «Шпагат» из положения сидя с опорой на руки (девочки), махом одной ноги назад.
4. «Прямой шпагат» с опорой на руки.
5. Кувырки назад до упора присев.
6. Стойки на голове и руках толчком одной и махом другой ноги (мальчики).
7. Стойка на лопатках без опоры рук (девочки).
8. Поднимание ног до виса углом на гимнастической стенке (девочки – 4 раз, мальчики – 8 раз).
9. «Мост» из положения лежа (мальчики), опусканием назад (девочки). Корзиночка – руки сверху.
10. Поднягивание в висе на перекладине (мальчики – 6 раза).
11. Стоя, растяжка хват за пятку одноименной рукой в сторону.
12. Лежа на животе подъем корпуса 8 раз (девочки - руки в 3-й позиции, мальчики – руки в стороны).
13. Круги ногами лежа на спине 4 в одну сторону, 4 в другую.
14. Переворот боком в обе стороны («колесо»).

15.Прыжки на координацию (прыжки в группировке на месте - мальчики).

3 класс (третий год обучения)

Контрольные нормативы в конце года

1. «Шпагат» из положения сидя, махом назад с опорой на руки (мальчики); с прогибом назад без опоры на руки (девочки).
2. «Прямой шпагат».
3. «Угол» в вися на гимнастической стенке – 8 сек. (мальчики).
4. Подтягивание в вися на перекладине – 6-8 раз (мальчики).
5. Отжимание от пола 10-15 раз (мальчики).
6. Переворот боком в обе стороны («колесо»).
7. Кувырок вперед прыжком.
8. Прыжок в шпагат и кольцо (девочки).
9. Прыжок вверх с места в группировке (мальчики).
10. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги с поддержкой (девочки).
11. Стойка на руках с поддержкой (мальчики).
12. Растяжка за пятку, стоя девочки противоположной рукой; мальчики одноименной рукой.
13. Стоя на середине кольца (девочки).
14. Лежа на спине, опускание ног в сторону «маятник» 6-10 раз.
15. Лежа на животе, поднятие корпуса с поворотом.
16. Мост опусканием назад (девочки с вертикальной ногой наверх).
17. Из положения: сидя в лягушке, хват рук за пятки и максимальное разведение ног в стороны (удерживать положение несколько счетов).

4 класс (четвертый год обучения)

Контрольные нормативы в конце года

1. «Шпагат» из положения сидя, махом назад без опоры на руки (мальчики); с прогибом назад без опоры на руки (девочки).
2. «Прямой шпагат».
3. «Угол» в вися на гимнастической стенке – 12 сек. (мальчики).
4. Подтягивание в вися на перекладине – 8-12 раз (мальчики).
5. Отжимание от пола 16-24 раза (мальчики).
6. Переворот боком в обе стороны («колесо»).
7. Кувырок вперед прыжком.
8. Прыжок в шпагат и кольцо (девочки).
9. Прыжок вверх с места в группировке (мальчики).
10. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги без поддержки (девочки).
11. Стойка на руках (мальчики).
12. Растяжка за пятку по всем направлениям, стоя девочки противоположной рукой; мальчики одноименной рукой.
13. Стоя на середине кольца (девочки, мальчики).

14. Лежа на спине, опускание ног в сторону «маятник» 10-12 раз.
15. Лежа на животе, поднятие корпуса с поворотом.
16. Мост опусканием назад (девочки с вертикальной ногой наверх).
17. Из положения: сидя в лягушке, хват рук за пятки и максимальное разведение ног в стороны (удерживать положение несколько счетов).

5 класс (пятый год обучения)

Контрольные нормативы в конце года

1. «Шпагат» из положения сидя, махом назад с опорой на руки (мальчики); с прогибом назад без опоры на руки (девочки).
2. «Прямой шпагат».
3. «Угол» в вися на гимнастической стенке – 16 сек. (мальчики).
4. Подтягивание в вися на перекладине – 10-12 раз (мальчики).
5. Отжимание от пола 16-24 раза (мальчики).
6. Переворот боком в обе стороны («колесо»).
7. Кувырок вперед прыжком.
8. Прыжок в шпагат и кольцо (девочки).
9. Прыжок вверх с места в группировке (мальчики).
10. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги с поддержкой (девочки).
11. Стойка на руках (мальчики).
12. Растяжка за пятку по всем направлениям, стоя девочки противоположной рукой; мальчики одноименной рукой.
13. Стоя на середине кольца (девочки).
14. Лежа на спине, опускание ног в сторону «маятник» 16-24 раза.
15. Лежа на животе, поднятие корпуса с поворотом 16-24 раза.
16. Мост опусканием назад (девочки с вертикальной ногой наверх).
17. Из положения: сидя в лягушке, хват рук за пятки и максимальное разведение ног в стороны (удерживать положение несколько счетов).

4. ОПИСАНИЕ КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ

4.1 Критерии оценивания компетенций

Используется пятибалльная система оценки компетенций на различных этапах их формирования:

- «5» - отлично;
- «4» - хорошо;
- «3» - удовлетворительно;
- «2» - неудовлетворительно.

Перечень компетенций	Описание критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования
Общекультурные компетенции	1/5 – 5/9 классы
ОК 11. Использовать результаты освоения предметной области «Искусство» основного общего образования в профессиональной деятельности	<p>«отлично» – убедительно демонстрирует использование результатов освоения предметной области «Искусство» основного общего образования в профессиональной деятельности;</p> <p>«хорошо» – демонстрирует использование результатов освоения предметной области «Искусство» основного общего образования в профессиональной деятельности;</p> <p>«удовлетворительно» – не в полной мере демонстрирует использование результатов освоения предметной области «Искусство» основного общего образования в профессиональной деятельности;</p> <p>«неудовлетворительно» – демонстрирует отсутствие использования результатов освоения предметной области «Искусство» основного общего образования в профессиональной деятельности</p>
Профессиональные компетенции	1/5 – 5/9 классы
ПК 1.6. Сохранять и поддерживать собственную внешнюю физическую и профессиональную форму.	<p>«отлично» – убедительно демонстрирует способность сохранять и поддерживать собственную внешнюю физическую и профессиональную форму;</p> <p>«хорошо» – демонстрирует способность сохранять и поддерживать собственную внешнюю физическую и профессиональную форму;</p> <p>«удовлетворительно» – не в полной мере способен сохранять и поддерживать собственную внешнюю физическую и профессиональную форму;</p> <p>«неудовлетворительно» – демонстрирует отсутствие способности сохранять и поддерживать собственную внешнюю физическую и профессиональную форму.</p>

4.2 Фонд оценочных средств компетенций, текущего, итогового и промежуточного контроля для проведения аттестации по УПО.10.01 Гимнастика

Фонды оценочных средств отражают требования ФГОС СПО по данной специальности, соответствуют целям и задачам дисциплины, учебному плану. Фонды оценочных средств обеспечивают оценку качества освоения общих и профессиональных компетенций по видам деятельности и степень готовности выпускников к профессиональной деятельности. Фонды оценочных средств разработаны и утверждены в соответствии с требованиями ФГОС (п.8.3).

4.2.1 Критерии оценивания умений и навыков

Принятая пятибалльная система оценок является единой по всем видам аттестации и текущего контроля:

«отлично» - «5»,
«хорошо» - «4»,
«удовлетворительно» - «3»,
«неудовлетворительно» - «2».

Существующая пятибалльная система оценок качества полученных знаний, является основной. В зависимости от сложившихся в хореографическом образовании традиций и с учетом целесообразности, на этапах текущего контроля система может корректироваться дополнительными к баллам «+» и «-», несущими немалый эмоциональный заряд, и, позволяя преподавателю реже ставить «тройки», избегать «двоек».

Учитывая специфику хореографического искусства, оценке при проведении аттестации по дисциплине Гимнастика подлежат:

1.Телосложение:

- эстетика тела, (особенности строения тела, пропорциональность и гармония телосложения);
- сценичность внешности(выразительность лица, рост, вес).

2. Психологические особенности:

- уверенность в исполнении,
- эмоциональная выразительность исполнения в сочетании с пластической,
- собранность, целеустремленность, отношение к делу;

3. Профессиональные технические навыки владения программными элементами:

- четкость исполнения;
- знание и практическая демонстрация основных методических принципов;
- апломб, подвижность, мобильность в исполнении;

4. Музыкальность исполнения;
5. Степень развития физических данных;
6. Владение координацией.

Ни один из указанных элементов не является самодостаточным. Выставляемая оценка является обобщенным оценочным выражением общего впечатления и профессионального исполнения.

«5» (отлично)	Учащийся осознанно и свободно владеет содержанием комплексов упражнений. Упражнения исполняет четко, уверенно, без ошибок, эмоционально выразительно. Свободно владеет пластикой тела, координацией, апломбом, музыкальностью исполнения, демонстрирует физическую готовность опорно-двигательного аппарата к дальнейшему обучению, прослеживается наличие действий творческого характера при выполнении заданий. Учащийся проявляет целеустремленность, ответственность, познавательную активность, творческое отношение к занятиям.
«4» (хорошо)	Учащийся понимает и свободно владеет содержанием комплексов упражнений и выполняет их по заданному преподавателем образцу без ошибок. Владеет пластикой тела, координацией, апломбом, музыкальностью исполнения, в достаточной степени демонстрирует развитость опорно-двигательного аппарата. Учащийся проявляет старание и интерес к занятиям.
«3» (удовлетворительно)	Учащийся знает содержание комплексов упражнений, выполняет их неуверенно по заданному преподавателем образцу с существенными ошибками. Демонстрирует развитость опорно-двигательного аппарата, но недостаточно владеет пластикой тела, координацией, апломбом, музыкальностью исполнения. Интерес к занятиям и определенное старание не стабильно.
«2» (неудовлетворительно)	Учащийся имеет общее представление о содержании комплексов упражнений, выполняет упражнения с существенными ошибками и с помощью преподавателя. Исправляет ошибки с помощью преподавателя. Недостаточно владеет пластикой тела, координацией, апломбом, музыкальностью

	исполнения, опорно-двигательный аппарат развит слабо. Учащийся не проявляет должного старания и интереса к занятиям
--	---