

Министерство культуры Нижегородской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Нижегородское
театральное училище (колледж) имени Е.А. Евстигнеева»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

УПО.08.01 Гимнастика

Специальность 52.02.01 Искусство балета

углубленной подготовки

Нижегород
2021 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета УПО.08.01 Гимнастика разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО), с учетом Рабочей программы воспитания по специальности 52.02.01 Искусство балета.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Нижегородское театральное училище (колледж) имени Е.А. Евстигнеева»

Разработчик:
Щелушкина О.В., преподаватель высшей квалификационной категории.

Оглавление

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	3
УПО.08.01 ГИМНАСТИКА	3
1.1. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:	3
1.2. Цель:	3
1.3. Планируемые результаты освоения программы предмета	5
1.5. Основные виды учебных занятий:	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УПО.08.03 РИТМИКА.....	5
2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы	5
2.2. Тематический план	6
2.3. Содержание учебного предмета УПО.08.01 Гимнастика	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	16
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	16
3.2 Информационное обеспечение обучения	16
3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ	16
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	16
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА УПО.08.01 ГИМНАСТИКА

1.1. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебный предмет УПО.08 01. Гимнастика относится к общеобразовательной подготовке, входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», изучается на базовом уровне.

1.2. Цель:

Задачи учебного предмета:

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности.

1.3. Планируемые результаты освоения предмета

Освоение содержания учебного предмета «Гимнастика» обеспечивает достижение обучающимися следующих метапредметных результатов (М.00) и предметных результатов (П.00):

Код М, П	Формулировка результатов
М.01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
М.02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
М.03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
М.04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
М.05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
М.06	Умение определять назначение и функции различных социальных институтов
М.07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
М.08	Владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства
М.09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.
П.01	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

П.02	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
П.03	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов, активное применение их в профессионально-прикладной сфере.
П.04	Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии личностных результатов

Формулировка личностных результатов	Код личностных результатов
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10

Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12

В результате освоения учебного предмета студент *должен уметь*:

- создавать и выполнять комплексы специальных хореографических упражнений на развитие профессионально необходимых физических качеств с учетом индивидуальных особенностей организма;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль режима физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения.

В результате освоения учебного предмета студент *должен знать*:

- роль физических упражнений в формировании здорового образа жизни;
- требования получаемой профессии к физической подготовленности обучающегося;
- основы формирования специальных упражнений для развития профессионально необходимых физических качеств.

По окончании изучения предмета, выпускник должен овладеть следующей компетенцией:

Код компетенции	Наименование результата обучения
ОК 11.	Использовать результаты освоения предметной области «Искусство» основного общего образования в профессиональной деятельности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы предмета

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 372 часа,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 249 часов;

самостоятельной работы обучающегося - 123 часа;

Форма итоговой аттестации – дифференцированный зачет.

1.5. Основные виды учебных занятий: практические занятия.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УПО.08.03 РИТМИКА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	372
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	249
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	123
Итоговая аттестация в форме дифф. зачета	

2.2. Тематический план

п/п	Наименование темы	Кол – во часов
1 класс 1 семестр		30
1.	Ходьба (шаги):	2
2.	Бег	2
3.	Повороты и наклоны головы	2
4.	Упражнения для рук	2
5.	Упражнения для ног	2
6.	Повороты и наклоны корпуса	2
7.	Упражнения для стоп, лежа на полу	2
8.	Упражнения для стоп, сидя на коленях	2
9.	Упражнения для стоп, сидя на пятках на полу	2
10.	Упражнения для стоп, стоя на полу по VI позиции	2
11.	Упражнения на развитие выворотности, лежа на спине	2
12.	Упражнения на развитие гибкости, лежа на животе	2
13.	Упражнения «Кошечка»	2
14.	Упражнения «Мостик»	2
15.	Упражнения на развитие шага, лежа на спине.	2
1 класс 2 семестр		42
1	Упражнения на развитие шага, сидя на полу	2
2	Шпагат прямой	2
3	Шпагат с правой ноги, с левой ноги	2
4	Трамплинные прыжки по I прямой позиции	2
5	Подскоки на месте и с продвижением	2
6	Прыжки «лошадка»	2
7	Прыжки «пингвинчики»	2
8	Прыжки «козлик»	2
9	Прыжки с поджатыми ногами по I прямой позиции;	2
10	Прыжки с поворотом вокруг себя на четверть круга (90°).	2
11	Силовые упражнения для мышц живота, лежа	2
12	Силовые упражнения для мышц живота, сидя	2
13	Силовые упражнения для мышц спины, лежа на животе, подъем корпуса	2
14	Силовые упражнения для мышц спины, лежа на животе, подъем ног	4
15	Упражнения для развития равновесия	4
16	Упражнения для развития координации	4
17	Выполнение комплекса упражнений (из программы)	4
2 класс 3 семестр		30
1.	Комплекс упражнений для развития выворотности из положений: лежа на спине и лежа на животе.	2
2.	Комплекс упражнений для развития выворотности из положений: лёжа на животе и лёжа на боку.	2
3.	Комплекс упражнений на укрепление мышц пресса из положения сидя и лёжа на спине.	2
4.	Комплекс упражнений на укрепление мышц пресса из положения тела стоя в боковой «планке» и в «планке» лицом в пол.	2
5.	Комплекс упражнений на развитие пластичности стопы.	2
6.	Комплекс упражнений на развитие прыжка	2
7.	Комплекс упражнений на укрепление задней поверхности бедра.	2
8.	Комплекс упражнений на укрепление мышц спины	2

9.	Комплекс упражнений для стоп с использованием маленького мячика	2
10.	Комплекс упражнений на укрепление мышц рук в положении стоя.	2
11.	Комплекс упражнений для развития устойчивости.	2
12.	Комплекс упражнений для гибкости спины лежа на животе и стоя на коленях	2
13.	Комплекс упражнений на развитие координации	2
14.	Комплекс упражнений для развития шага	4
2 класс 4 семестр		42
1.	Комплекс упражнений для укрепления стоп с использованием гимнастической резинки.	2
2.	Комплекс упражнений для развития шага с использованием блоков для йоги.	2
3.	Комплекс упражнений на укрепление мышц спины (работа в парах).	2
4.	Комплекс упражнений для развития выворотности с использованием блоков для йоги.	2
5.	Комплекс упражнений для гибкости спины из положения «кошечка» и «мостик».	2
6.	Комплекс упражнений для укрепления мышц пресса с использованием утяжелителей.	2
7.	Комплекс упражнений для укрепления мышц рук из положения лёжа на полу.	2
8.	Комплекс упражнений для развития шага с использованием скамьи или стула. Grands battements лёжа на полу вперёд, в сторону, назад.	4
9.	Комплекс упражнений для развития устойчивости с использованием блоков для йоги.	4
10.	Комплекс упражнений для развития прыжка с использованием утяжелителей и контролем дыхания.	4
11.	Комплекс упражнений на развитие координации с использованием предметов.	4
12.	Комплекс упражнений для укрепления мышц пресса, ног и рук (единовременно).	4
13.	Комплекс упражнений для развития устойчивости с укреплением мышц спины и рук.	4
14.	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и задней поверхности бедра.	4
Всего		146
3 класс 5 семестр		15
1.	Упражнение «Кошечка»	1
2.	Упражнение «Корзиночка».	1
3.	Упражнение «Мост».	1
4.	Упражнения на укрепление мышц спины «Самолёт».	1
5.	Упражнение «Полуберёзка».	1
6.	Упражнение «Берёзка».	1
7.	Упражнение «Лодочка».	1
8.	Шпагат в провис с правой ноги лицом и спиной к тумбе	1
9.	Шпагат в провис с левой ноги лицом и спиной к тумбе	1
10.	Поперечный шпагат в провис	1
11.	Прыжки с поджатыми ногами по I прямой позиции.	1
12.	Прыжки с поворотом вокруг себя на четверть круга (90°).	1
13.	Трамплинные прыжки по I прямой позиции, упражнения для пресса.	1
14.	Прыжки с поворотом вокруг себя на половину круга (180°)	1
15.	Повторение упражнений, пройденных в 5 семестре	1
3 класс 6 семестр		22
1.	Упражнения для стоп сидя и стоя на полу	1
2.	Упражнения на развитие выворотности лёжа на спине и на животе	1
3.	Упражнения на развитие эластичности стопы, ходьба на высоких полупальцах	1
4.	Relevés на полупальцы в VI позиции	1
5.	Relevés на полупальцы по I и II позиции	1
6.	Различные фигурные перестроения по залу в разных вариантах шага (вальс,	1

	галоп, полька, полонез и пр.)	
7.	Упражнение «Гребень» («Прочес»).	1
8.	Упражнение «Змейка».	1
9.	Упражнение «Улитка».	1
10.	Комплекс упражнений на развитие мышц спины.	1
11.	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1
12.	Комплекс упражнений для развития устойчивости	1
13.	Комплекс упражнений для эластичности стоп	1
14.	Лежа на полу battements relevés lents на 45° вперед из I позиции	1
15.	Лежа на полу battements relevés lents на 45° в сторону и назад из I позиции	1
16.	Лежа на полу, battements relevé lent на 90° вперёд из I позиции	1
17.	Лежа на полу, battements relevé lent на 90° в сторону и назад из I позиции	1
18.	Grands battemans jetes лёжа на полу вперёд	1
19.	Grands battemans jetes лёжа на полу назад	1
20.	Grands battemans jetes лёжа на полу в сторону	1
21.	Контрольная работа	2
	5 класс 9 семестр	15
1.	Комплекс упражнений для развития выворотности из положений: лежа на спине и лежа на животе.	1
2.	Комплекс упражнений для развития выворотности из положений: лёжа на животе и лёжа на боку.	1
3.	Комплекс упражнений на укрепление мышц пресса из положения сидя и лёжа на спине.	1
4.	Комплекс упражнений на укрепление мышц пресса из положения тела стоя в боковой «планке» и в «планке» лицом в пол.	1
5.	Комплекс упражнений на развитие пластичности стопы.	1
6.	Комплекс упражнений на развитие прыжка	1
7.	Комплекс упражнений на укрепление задней поверхности бедра.	1
8.	Комплекс упражнений на укрепление мышц спины	1
9.	Комплекс упражнений для стоп с использованием маленького мячика	1
10.	Комплекс упражнений на укрепление мышц рук в положении стоя.	1
11.	Комплекс упражнений для развития устойчивости.	1
12.	Комплекс упражнений для гибкости спины лежа на животе и стоя на коленях	1
13.	Комплекс упражнений на развитие координации	1
14.	Комплекс упражнений для развития шага.	1
15.	Комплекс упражнений на укрепление мышц спины	1
	5 класс 10 семестр	17
1.	Комплекс упражнений для укрепления стоп с использованием гимнастической резинки.	1
2.	Комплекс упражнений для развития шага с использованием блоков для йоги.	1
3.	Комплекс упражнений на укрепление мышц спины (работа в парах).	1
4.	Комплекс упражнений на укрепление мышц спины (работа в парах).	1
5.	Комплекс упражнений для развития выворотности с использованием блоков для йоги.	1
6.	Комплекс упражнений для гибкости спины из положения «кошечка» и «мостик».	1
7.	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины из положения «кошечка».	
8.	Комплекс упражнений для укрепления мышц пресса с использованием утяжелителей.	1
9.	Комплекс упражнений для укрепления мышц рук из положения лёжа на полу	1

10.	Комплекс упражнений для развития шага с использованием скамьи или стула. Grands battemans jetes лёжа на полу вперёд, в сторону, назад.	1
11.	Комплекс упражнений для развития устойчивости с использованием блоков для йоги.	1
12.	Комплекс упражнений для развития прыжка с использованием утяжелителей и контролем дыхания.	1
13.	Комплекс упражнений на развитие координации с использованием предметов.	1
14.	Комплекс упражнений для укрепления мышц пресса, ног и рук (единовременно).	1
15.	Комплекс упражнений для развития устойчивости с укреплением мышц спины и рук.	1
16.	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и задней поверхности бедра.	1
17.	Контрольная работа	1
	Всего	249

2.3. Содержание учебного предмета УПО.08.01 Гимнастика

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	1 класс 1 семестр	30	
Тема 1. Ходьба (шаги)	Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах. Relevé на полупальцах в VI позиции у станка.	2	2
Тема 2. Бег	Бег: с вытянутыми ногами вперед на месте и в продвижении; с согнутыми ногами назад на месте и в продвижении; с высоким подниманием бедра; галоп в продвижении в сторону.	2	2
Тема 3. Повороты и наклоны головы	Повороты головы направо и налево; наклоны головы вперед, назад, вправо и влево, круговые движения головой.	2	2
Тема 4. Упражнения для рук	Круговые движения кистью, от локтя, всей рукой от плеча; упражнения для плеч: поочередные и одновременные поднимания и опускания плеч, круговые движения плеч вперед и назад; поочередные скрещивания прямых рук перед корпусом, над головой и захваты рук за головой.	2	2
Тема 5. Упражнения для ног	Demi plie по I позиции с последующим подъемом на полупальцы; из положения I позиции правая нога, сгибаясь в колене, медленно поднимается по левой ноге до колена (passe) и возвращается в исходное положение; из положения I позиции быстрые поднимания ног вперед в сторону и назад.	2	2
Тема 6. Повороты и наклоны корпуса	Повороты корпуса направо и налево, наклоны корпуса вперед, назад, влево, вправо.	2	2
Тема 7. Упражнения для стоп, лежа на полу	Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.	2	2
Тема 8. Упражнения для стоп, сидя на коленях	Пятки плотно прижаты друг к другу, руки в положении упора у коленей спереди на полу; опираясь на руки, поднять бедра с одновременным вытягиванием коленей обеих ног и упираясь на подъемы ног, вернуться в исходное положение.	2	2
Тема 9. Упражнения для стоп, сидя на пятках на полу	Сидя на полу на согнутых ногах: бедра на пятках, поднять колени перевести центр тяжести назад. Приподнять верх стопы упираясь на низ подъема и пальцы стопы. Вернуть колени на пол.	2	2
Тема 10. Упражнения для стоп, стоя на полу по VI позиции.	Стоя на полу по VI позиции, поставить одну ногу на полупальцы, перевести на вытянутые пальцы, вернуться в исходное положение	2	2

	(исполнять поочередно с каждой ноги); подъем на полупальцы на обеих ногах с возвращением в исходное положение.		
Тема 11. Упражнения на развитие выворотности, лежа на спине	Лёжа на спине сохраняя выворотность правая нога занимает выворотное passé не отрывая колена от пола. Затем вернуться в исходное положение, обе ноги сокращаются в стопе и вытягиваются в стопе. Лёжа на спине, правая нога занимает выворотное положение passé, сохраняя выворотность, правая нога раскрывается от колена в сторону на 90. Правая нога возвращается в passé и, скользя пальцами по левой ноге, занимает исходное положение сократить, вытянуть стопы	2	2
Тема 12. Упражнения на развитие гибкости, лежа на животе	Лежа на животе прогнуться плечами назад и ноги коснуться стопами головы; поднять корпус высоко и погнуться назад, упираясь на кисти рук, которые надо поставить близко к бедрам; взяв ноги и руками за щиколотки вытягивать ноги наверх.	2	2
Тема 13. Упражнения «Кошечка»	«Кошка» встать на колени упор руками в пол спину прогнуть голову поднять вверх, спину выгнуть голову опустить вниз.	2	2
Тема 14. Упражнения «Мостик»	Лежа на спине, поставить кисти рук как можно ближе к плечам и сделав упор на стопы и кисти, поднять бедра и спину. Постоять в этом положении, опустить бедра и вернуться в положение лежа на спине.	2	2
Тема 15. Упражнения на развитие шага, лежа на спине.	Медленный поочередный, затем одновременный подъем ног в выворотном положении на 90° вперед с опусканием в исходное положение; резкие броски ног в выворотном положении на 90° вперед (4-8 раз правой ногой, 4-8 раз левой ногой); подъем вытянутых ног в выворотном положении на 90° и разведение ног в стороны до положения «шпагат».	2	2
	1 класс 2 семестр	42	
Тема 1. Упражнения на развитие шага, сидя на полу	Сидя на полу с открытыми ногами в сторону: наклоны корпуса вперед с вытянутыми стопами; перевод ног через поперечный «шпагат» назад и возвратить ноги вперед.	2	2
Тема 2. Шпагат прямой	Поперечный шпагат сидя на полу или с невысокой скамейки упором рук в пол и без рук в «провис».	2	2
Тема 3. Шпагат с правой ноги, с левой ноги	«Шпагат» на правую ногу, хорошо повернув к правой ноге тазобедренный сустав и не заворачивая ног. Тоже на левую ногу. Сидя на поперечном «шпагате», повороты тазобедренного сустава до выхода на правый и левый шпагат, наклоны корпуса: вперед направо налево.	2	2
Тема 4. Трамплинные прыжки по VI позиции	Активные прыжки наверх с прямыми ногами. Прыжки с подгибанием ног к животу.	2	2
Тема 5. Подскоки на месте и с продвижением	Быстрые подскоки на месте и с продвижением с хорошо дотянутыми коленями и стопами.	2	2

Тема 6. Прыжки «лошадка»	.Перескоки с ноги на ногу на месте и с продвижением хорошо поднимая колени вперед.	2	2
Тема 7. Прыжки «пингвинчики»	Оттолкнувшись ногами от пола, стопы в воздухе сильно сократить на себя. Делать по I выворотной и невыворотной позициям.	2	2
Тема 8. Прыжки «козлик»	Прыжки с разведение вытянутых ног в сторону, максимально выворачивая пятки и «внутреннюю» мышцу бедра вперед.	2	2
Тема 9. Прыжки с поджатыми ногами VI позиции.	В прыжке поджать ноги, чтобы стопы дотянулись и оказались у тазобедренного сустава и немного сзади.	2	2
Тема 10. Прыжки с поворотом вокруг себя на четверть круга (90°).	Прыжок вверх с вытянутыми ногами и поворот в воздухе на четверть круга (90°) направо и налево по VI позиции.	2	2
Тема 11. Силовые упражнения для мышц живота, лежа на спине.	Из положения корпуса лежа на спине: поднимать вытянутые ноги вверх и возвращать их на пол; поднимать корпус вверх и опускать на пол; одновременно поднимать ноги и корпус и опускать на пол (книга).	2	2
Тема 12. Силовые упражнения для мышц живота, сидя.	Согнув ноги в коленях, сделать упор стопами в пол, поднимать тело от пола, фиксировать в этом положении 8-16 счетов и возвращать тело на пол (уголок), так же без упора стопами в пол и с вытянутыми вверх ногами.	2	2
Тема 13. Силовые упражнения для мышц спины, лежа на животе, подъем корпуса	Лежа на животе: подъем и опускание корпуса с руками, вытянутыми в сторону и вперед, с низким корпусом и с высоким корпусом.	2	2
Тема 14. Силовые упражнения для мышц спины, лежа на животе, подъем ног	Лежа на животе: поднимание и опускание ног по очереди и вместе, руки вытянуты вдоль тела, в стороны или вперед над головой.	4	2
Тема 15. Упражнения для развития равновесия	Из положения тела сидя на полу в «лягушке» вперед, поднять руки в III позицию и приподнять ноги над полом, стараться удержать положение (равновесие); так же с вытянутыми вверх ногами.	4	2
Тема 16. Упражнения для развития координации	Сгибание и разгибание рук в различные направления (например, руки опущены вдоль тела, поднимаем пр. руку вперед, лев. руку в сторону, опустить руки вдоль тела, следующее поднимание рук наоборот, левая вперед, правая в сторону, опустить руки вдоль тела). Задания могут быть разные. Сначала сидя на полу, потом стоя, и к рукам можно добавить повороты головы, далее усложнять – с ходьбой.	4	2
Тема 17. Выполнение комплекса упражнений (из программы)	Комплекс упражнений из пройденных движений. Любой на выбор педагога.	4	2
2 класс 3 семестр		30	
Тема 1. Комплекс упражнений для развития выворотности из положений: лежа на спине и лежа на животе.	В комплекс входят: упражнения для развития выворотности лежа на спине; «лягушка» в положении сидя - прижимать колени к полу; упражнения для развития выворотности лежа на животе «passe» - ноги вытянуты, отвести колено одной ноги в сторону, поднять на passe к колену и вернуть в	2	2

	исходное положение, плотно прижимая тазобедренный сустав к полу; «лягушка» лежа на животе - прижимать пятки и тазобедренный сустав к полу.		
Тема 2. Комплекс упражнений для развития выворотности из положений: лёжа на животе и лёжа на боку.	В комплекс входят: упражнения для развития выворотности лежа на животе; «лягушка» лежа на животе; лежа на боку упражнение «rasse» - исходное положение лежа на левом боку ноги вытянуты - сгибая колено правой ноги, не отрывая вытянутой стопы от левой ноги, поднять правую ногу до колена левой ноги и сохраняя это положение отводить колено немного за спину, правую ногу вернуть в исходное положение. Повторять не менее 8 раз, чередуя работающую ногу.	2	2
Тема 3. Комплекс упражнений на укрепление мышц пресса из положения сидя и лёжа на спине.	В комплекс входят: силовые упражнения для мышц живота, сидя; силовые упражнения для мышц живота, лежа на спине.	2	2
Тема 4. Комплекс упражнений на укрепление мышц пресса из положения тела стоя в боковой «планке» и в «планке» лицом в пол.	«Планка» - из положения тела лежа на животе, сократить стопы и сделать упор в пол пальцами, колени прямые; руки согнуть и поставить на пол в упор локтями, либо упор кистями, если руки в локтях вытянуть, тело в ровном положении. В «планке» можно просто стоять, зафиксировав положение без движения; сохраняя упор в пол руками: поочередно сгибать ноги в коленях, подводя колено к грудной клетке или поочередно отводить прямую ногу назад и в сторону.	2	2
Тема 5. Комплекс упражнений на развитие пластичности стопы.	В комплекс входят: упражнения для стоп, лежа на полу; упражнения для стоп, сидя на коленях; упражнения для стоп, сидя на пятках на полу; упражнения для стоп, стоя на полу по VI позиции.	2	2
Тема 6. Комплекс упражнений на развитие прыжка	В комплекс входят: трамплинные прыжки по VI позиции; подскоки на месте и с продвижением; прыжки «лошадка»; прыжки «пингвинчики»; прыжки «козлик»; прыжки с поджатыми ногами; прыжки с поворотом вокруг себя на четверть круга (90°).	2	2
Тема 7. Комплекс упражнений на укрепление задней поверхности бедра.	В комплекс входят: различные силовые упражнения для мышц спины, лежа на животе, подъем ног. Лежа на животе не поднимать руки и плечи от пола, работать только ногами. Поочередное поднимание ног от пола и вместе.	2	2
Тема 8. Комплекс упражнений на укрепление мышц спины	В комплекс входят: силовые упражнения для мышц спины, лежа на животе, поднимание корпуса; силовые упражнения для мышц спины, лежа на животе, подъем ног.	2	2
Тема 9. Комплекс упражнений для стоп с использованием маленького мячика	В комплекс входят упражнения для стопы используя небольшой, мягкий мячик.	2	2
Тема 10. Комплекс упражнений на укрепление мышц рук в положении стоя.	В комплекс входят: упражнения для рук; «планка» на локтях; «планка» на прямых руках; отжимание от вертикальной поверхности; отжимание от горизонтальной поверхности.	2	2

Тема 11. Комплекс упражнений для развития устойчивости.	В комплекс входят: упражнения на развитие равновесия; подъемы на полупальцы на две ноги; подъемы на полупальцы одной ноги.	2	2
Тема 12. Комплекс упражнений для гибкости спины лежа на животе и стоя на коленях	В комплекс входят: упражнения на развитие гибкости лежа на животе и сидя на коленях; упражнение «кошечка»; упражнение «мостик».	2	2
Тема 13. Комплекс упражнений на развитие координации	В комплекс входят упражнения на развитие координации; упражнения для рук; повороты корпуса.	2	2
Тема 14. Комплекс упражнений для развития шага	В комплекс входят: упражнения на развитие шага лежа на полу; упражнения для развития шага сидя на полу; шпагат поперечный; шпагат на правую и на левую ногу.	4	2
2 класс 4 семестр		42	
Тема 1. Комплекс упражнений для укрепления стоп с использованием гимнастической резинки.	В комплекс входят упражнения для стоп с использованием гимнастической резинки	2	2
Тема 2. Комплекс упражнений для развития шага с использованием блоков для йоги.	В комплекс входят упражнения для развития шага с использованием блоков для йоги	2	2
Тема 3. Комплекс упражнений на укрепление мышц спины (работа в парах).	В комплекс входят упражнения на укрепление мышц спины, работая в парах	2	2
Тема 4. Комплекс упражнений для развития выворотности с использованием блоков для йоги.	В комплекс входят упражнения для развития выворотности с использованием блоков для йоги.	2	2
Тема 5. Комплекс упражнений для гибкости спины из положения «кошечка» и «мостик».	В комплекс входят упражнения для развития гибкости спины используя положения «кошечка» и «мостик».	2	2
Тема 6. Комплекс упражнений для укрепления мышц пресса с использованием утяжелителей.	В комплекс входят упражнения для укрепления мышц пресса с использованием утяжелителей.	2	2
Тема 7. Комплекс упражнений для укрепления мышц рук из положения лёжа на полу.	В комплекс входят упражнения для укрепления мышц рук.	2	2
Тема 8. Комплекс упражнений для развития шага с использованием скамьи или стула.	В комплекс входят упражнения для развития шага с использованием скамьи или стула.	4	2
Тема 9. Комплекс упражнений для развития устойчивости с использованием блоков для йоги.	В комплекс входят упражнения для развития устойчивости с использованием блоков для йоги.	4	2
Тема 10. Комплекс упражнений для развития прыжка с использованием утяжелителей и контролем дыхания.	В комплекс входят упражнения для развития прыжка с использованием утяжелителей, контролируя дыхание.	4	2
Тема 11. Комплекс упражнений на развитие координации с использованием предметов.	В комплекс входят упражнения для развития координации используя различные предметы (маленький мячик, блок для йоги)	4	2
Тема 12. Комплекс упражнений для укрепления мышц пресса, ног и рук (единовременно).	В комплекс входят: упражнения для укрепления мышц пресса, ног и рук, используя их одновременно.	4	2
Тема 13. Комплекс упражнений для развития устойчивости с укреплением мышц спины и рук.	В комплекс входят: упражнения для развития устойчивости и укрепляя при этом мышцы спины и рук.	4	2

Тема 14. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и задней поверхности бедра.	В комплекс входят упражнения для укрепления мышц спины и задней поверхности бедра в положениях лёжа на полу на животе и стоя.	2	2
Дифф. зачет	Используются комплексы упражнения на выбор педагога.	2	3
	Всего	146	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Лукьянова, Е. А. Дыхание в хореографии [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. А. Лукьянова. – 3-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань: Планета музыки, 2017. — 184 с. — URL:<https://e.lanbook.com/reader/book/91848/#2>.

Дополнительная литература:

Есаулов, И. Г. Устойчивость и координация в хореографии [Электронный ресурс]: учебно-метод. пособие / И. Г. Есаулов. – 3-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань: Планета музыки, 2017. — 160 с. — URL: <https://e.lanbook.com/reader/book/90846/#2>

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения	
<ul style="list-style-type: none">- создавать и выполнять комплексы специальных хореографических упражнений на развитие профессионально необходимых физических качеств с учетом индивидуальных особенностей организма;- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль режима физической нагрузки;- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения.	Оценка результатов выполнения практической работы. Оценка в рамках текущего контроля результатов, выполнения индивидуальных контрольных заданий.
Знания	
<ul style="list-style-type: none">- роль физических упражнений в формировании здорового образа жизни;- требования получаемой профессии к физической подготовленности обучающегося.- основы формирования специальных упражнений для развития профессионально необходимых физических качеств.	Оценка за устный индивидуальный опрос Тестирование.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

студентам по выполнению самостоятельной работы

В целях более глубокого усвоения материала, пройденного в рамках данной дисциплины, немаловажное значение имеет самостоятельная работа учащегося. Практическое повторение заданий позволяет лучше усвоить и осмыслить движения и действия.

Самостоятельная работа учащихся является принципиально важной, поскольку в её процессе закладываются и формируются основы профессиональных компетенций: вырабатывается профессиональный подход, происходит овладение новыми знаниями, формирование практических умений и навыков.