

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГУБЕРНСКАЯ БАЛЕТНАЯ ШКОЛА» (КОЛЛЕДЖ)
ПРИ АНО «НАЦИОНАЛЬНЫЙ БАЛЕТ «КОСТРОМА»



Согласовано
с Советом Колледжа
Протокол от 30.08.2023 г. №160

Утверждаю
Директор ПОЧУ
«Губернская балетная
Школа» (колледж)
при АНО «Национальный
балет «Кострома»

_____ М.Ю. Вешкина
от 30.08.2023 № 111

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины УПО.09.01 «Гимнастика»

Для специальности 52.02.02 «Искусство танца (по видам): народно – сценический
танец».

Квалификация «Артист балета ансамбля песни и танца, танцевального коллектива,
преподаватель».

Кострома, 2023

Рабочая программа дисциплины «Гимнастика» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 52.02.02 «Искусство танца» (по видам) квалификация «Артист балета ансамбля песни и танца, хореографического коллектива, преподаватель».

Организация – разработчик: ПОЧУ «Губернская Балетная Школа» (колледж) при АНО «Национальный балет «Кострома».

Разработчик: преподаватель дисциплин «Историко – бытовой танец», «Гимнастика» Волынская Л.А.

Рекомендована предметно – цикловой комиссией практических дисциплин ПОЧУ «Губернская Балетная Школа» (колледж) при АНО «Национальный балет «Кострома» (Протокол от 30.08.2023г. № 1).

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Паспорт программы дисциплины «Гимнастика».....	4
2. Структура и содержание дисциплины «Гимнастика».....	5
3. Условия реализации программы.....	7
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.....	8

1. ПАСПОРТ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ГИМНАСТИКА».

1.1.Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины «Гимнастика» является частью образовательной программы среднего профессионального образования в области искусств, интегрированной с образовательными программами основного общего и среднего общего образования по специальности 52.02.02 Искусство танца (по видам): народно – сценический танец.

1.2.Место дисциплины в структуре основной образовательной программы: предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» - УПО.09.01.

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

Цель курса: овладение общими компетенциями ОК 1 - понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес; ОК 2 – организовывать собственную деятельность, определять способы и методы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество, а также профессиональной компетенцией; ОК 12. – использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности; ПК 1.6. – сохранять и поддерживать собственную физическую и профессиональную форму.

Кроме того, научить студентов организовывать собственную деятельность, определять способы и методы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

Задачами курса являются:

- Научить студентов использовать умения и знания дисциплины «Гимнастика» в профессиональной деятельности.
- Научить студентов методам сохранения и поддержки собственной внешней физической и профессиональной формы.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- Осуществлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма и требований получаемой профессии;
- Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;

- Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для включения занятий физической культурой и допустимыми видами спорта в активный отдых и досуг.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- Основы формирования комплексов упражнений для развития физических качеств в соответствии с требованиями получаемой профессии.

1.4.Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося – 156 часов, в том числе обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 106 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

2.1.Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	156 часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	106 часов
В том числе:	
Практические занятия	106 часов
Контрольные уроки	6 часов
Самостоятельная работа	50 часов
Итоговая аттестация – зачёт, IV семестр	

2.2.Тематический план и содержание учебной дисциплины «Гимнастика».

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы	Объём часов	Уровень освоения
Раздел 1. Комплекс упражнений для разминки.	Выполнение упражнений на различные виды ходьбы и бега.	5	Ознакомительный, репродуктивный.

Тема 1.1. Разновидности ходьбы и бега.			
Тема 1.2. Упражнения для подвижности и растяжки плечевого пояса.	Выполнение комплекса упражнений для подвижности и растяжки плечевого пояса.	6	Ознакомительный, репродуктивный.
Тема 1.3. Наклоны корпуса вперёд, назад, боковые.	Выполнение упражнений, содержащих наклоны корпуса вперёд, назад и боковые наклоны.	5	Ознакомительный, репродуктивный
Тема 1.4. Глубокие приседания по II и VI позиции.	Выполнение упражнений с глубокими приседаниями по II и VI позиции.	6	Ознакомительный, репродуктивный.
Тема 1.5. Упражнения для устойчивости releve – полупальцы без опоры.	Выполнение упражнений для устойчивости releve полупальцы без опоры.	6	Ознакомительный, репродуктивный
Раздел 2. Комплекс вспомогательных упражнений. Тема 2.1. Упражнения, исполняемые лёжа на спине.	Выполнение комплекса упражнений, лёжа на спине.	6	Ознакомительный, репродуктивный.
Тема 2.2. Упражнения для выворотности ног в голеностопном суставе.	Выполнение упражнений для выворотности ног в голеностопном суставе.	7	Ознакомительный, репродуктивный.

Тема 2.3. Упражнения для выворотности ног в тазобедренном суставе.	Выполнение упражнений для выворотности ног в тазобедренном суставе.	7	Ознакомительный репродуктивный.
Тема 2.4. Круговая тренировка.	Тренировка с увеличением числа прохождения «кругов» и с увеличением числа повторения упражнений на каждой «станции».	7	Ознакомительный репродуктивный.
Раздел 3. «Сложные шпагаты». Тема 3.1. Продольные шпагаты по выворотной и невыворотной позиции.	Выполнение упражнений – сложных шпагатов по выворотной и невыворотной позициям.	11	Ознакомительный, репродуктивный.
Тема 3.2. Шпагаты с отягощением и с «провисанием».	Выполнение упражнений – шпагаты с отягощением и с «провисанием».	10	Ознакомительный, репродуктивный.
Раздел 4. Гибкость тела. Тема 4.1. Упражнения для гибкости тела.	«Большая волна», «кольцо», «мостик», «складка».	15	Ознакомительный, репродуктивный.
Раздел 5. Прыгучесть. Тема 5.1. Упражнения для прыгучести.	Трамплинные прыжки, поджатые, разножки, флажки, со скакалкой.	15	Ознакомительный, репродуктивный.
	всего	106	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.

3.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличия балетного класса, оснащённого гимнастическими ковриками, матами.

Оборудование учебного кабинета: звукоаппаратура, записи на СД – дисках, мини – дисках, шведская стенка, маты, гимнастические коврики.

Технические средства обучения: Использование аудио и видеозаписей.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет – ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Деркач А.А. Педагогическое мастерство тренера /методическое пособие/ А.А. Деркач, М. : Физкультура и спорт, 1981, -115 с.
2. Т.С. Лисицкая Хореография в гимнастике /методическое пособие/ Т.С. Лисицкая, М. : Физкультура и спорт, 1984, - 98 с.
3. И. Повицкая Упражнение на расслабление мышц /учебник/ И. Повицкая, М. : Физкультура и спорт, 1964, - 59 с.

Дополнительные источники:

1. Мачинский, В.И.. Гимнастика, исправляющая осанку/ методическое пособие/ В.И. Мачинский, М.: Медицина, 1964, - 108 с.
2. Стюарт, М., Тобиас, М. Растягивайся и расслабляйся/методическое пособие/ М. Стюарт, М. Тобиас. М.: Физкультура и спорт, 1964, - 89 с.
3. Хавилер, Д. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки/методическое пособие/ Д. Хавилер. М.: Новое слово, 2004 – 78 с.
4. Лукьянова, Д.А. Дыхание в хореографии /методическое пособие/ Е.А. Лукьянова. М. : Искусство, 1979 – 121 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
---	--

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- Осуществлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма и требований получаемой профессии;
- Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для включения занятий физической культурой и допустимыми видами спорта в активный отдых и досуг.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- Основы формирования комплексов упражнений для развития физических качеств в соответствии с требованиями получаемой профессии.

- Практическая демонстрация изученного материала, контрольный урок.
- Практическая демонстрация изученного материала, контрольный урок.
- Практическая демонстрация изученного материала, контрольный урок.
- Экспертное наблюдение.

- Опрос, контрольный урок.
- Опрос, контрольный урок.