

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Набережночелнинский колледж искусств»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАПОУ  
«Набережночелнинский  
колледж искусств»  
 Т.В.Спирчина  
« 31 » августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО.09.ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ  
БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
УПО.09.01. ГИМНАСТИКА  
по специальности 52.02.02. Искусство танца (по видам)  
Народно-сценический танец**

Набережные Челны  
2023г.

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии

Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 52.02.02 Искусство танца (по видам) Народно-Сценический танец

Заместитель директора по учебной работе:  М.О.Шарова

Организация-разработчик: ГАПОУ «Набережночелнинский колледж искусств»\_

Разработчик: Хрушкомова М.Н., преподаватель отделения «Искусство танца» ГАПОУ «Набережночелнинский колледж искусств»

Рекомендована предметно-цикловой комиссией «Искусство танца»  
Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

Председатель  Корепанова С.Е.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	7
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	9
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	9

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА УПО.09.01. ГИМНАСТИКА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета УПО.09.01. Гимнастика является частью образовательной программы среднего профессионального образования в области искусств, интегрированной с образовательными программами основного общего и среднего общего образования в соответствии с ФГОС по специальности СПО 52.02.02 Искусство танца (по видам)

На базе приобретенных знаний и умений студент (выпускник) должен обладать:

– **общими компетенциями**, проявлять способность и готовность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии (далее - ИКТ) для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Использовать в профессиональной деятельности личностные, межпредметные, предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования.

ОК 12. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

– **профессиональными компетенциями**, соответствующими основным видам профессиональной деятельности:

В творческо-исполнительской деятельности.

ПК 1.5. Находить средства хореографической выразительности, соответствующие музыкальному образу.

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

ПК 1.7. Владеть культурой устной и письменной речи, профессиональной терминологией.

### **Планируемые личностные результаты:**

ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»

ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России

ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8 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 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры

**1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:** предмет входит в основную образовательную программу (предметная область «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности») предусматривает развитие и совершенствование практических навыков, необходимых для деятельности будущих специалистов.

Результаты изучения предмета должны отражать:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития хореографического искусства; освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий гимнастикой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;

обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) выполнять комплексы специальных хореографически упражнений на развитие профессионально необходимых физических качеств;

5) составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма и требований получаемой профессии, осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.

### **1.3. Цели и задачи учебного предмета. Требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

**Цель** данного предмета – подготовить учащихся к овладению элементами классического и народно-сценического танца, посредством развития двигательных функций, укрепление физического аппарата учащихся.

#### **Основные задачи обучения:**

- углубление полученных представлений о способах работы над физическими данными;
- закрепление навыков работы над физическим аппаратом;
- расширение практических знаний в области физического самосовершенствования.

В результате освоения учебного предмета **обучающийся должен уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма и требований получаемой профессии;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности для профессионального развития;

В результате освоения учебного предмета **обучающийся должен знать:**

- роль выполнения корригирующей гимнастики в формировании физического аппарата танцовщика и профессиональном развитии;
- основы формирования комплексов упражнений для развития физических качеств в соответствии с требованиями получаемой профессии.
- роль выполнения корригирующей гимнастики в формировании физического аппарата танцовщика и профессиональном развитии.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебного предмета:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 95 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 68 часов.  
Самостоятельной работы 27 часа.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>95</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>68</b>
в том числе:	
практические занятия	
контрольные уроки	<b>4</b>
Самостоятельная работа	<b>27</b>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета \_\_\_\_\_ Гимнастика \_\_\_\_\_

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	
<b>Тема 1</b> Развитие подъема стопы и прыжка	Содержание учебного материала <i>Практические занятия:</i> Активные и пассивные упражнения на развитие подъема стопы, «птички», ахиллесова сухожилия на полу и у станка; Релеве, соте, различные прыжки Навыки работы в паре. Принципы построения развивающего комплекса. Самостоятельная работа: работа над стопой на полу	10	1-2
<b>Тема 2.</b> Развитие выворотности ног и шага в сторону	Содержание учебного материала <i>Практические занятия:</i> Активные и пассивные упражнения на развитие выворотности, подвижности тазобедренного сустава и шага в сторону на полу, у станка, на середине и в прыжках. Навыки работы в паре. Принципы построения развивающего комплекса. Самостоятельная работа: развитие выворотности	12	1-2
<b>Тема 3.</b> Развитие выворотности ног и шага вперед	Содержание учебного материала <i>Практические занятия:</i> Активные и пассивные упражнения на развитие выворотности, подвижности тазобедренного сустава и шага вперед на полу, у станка, на середине и в прыжках. Навыки работы в паре. Принципы построения развивающего комплекса. Самостоятельная работа: развитие шага Контрольный урок	10 2	1-2
<b>Тема 4.</b> Развитие гибкости корпуса и шага назад	Содержание учебного материала <i>Практические занятия:</i> Активные и пассивные упражнения на развитие гибкости корпуса, укрепление мышц спины на полу, у станка, на середине и в прыжках. Навыки работы в паре. Принципы построения развивающего комплекса. Самостоятельная работа: развитие гибкости и укрепление мышц спины.	12	1-2
<b>Тема 5.</b> Развитие физического аппарата учащихся	Содержание учебного материала <i>Практические занятия:</i> Активные упражнения на укрепление различных мышц пресса, спины, корпуса, ног, рук на полу, у станка, на середине и в прыжках. Навыки работы в паре. Принципы построения развивающего комплекса. Самостоятельная работа: навыки работы в паре.	10	1-2
<b>Тема 6.</b> Овладение элементарными акробатическими элементами	Содержание учебного материала <i>Практические занятия:</i> Подготовительные упражнения к акробатическим элементам: стойка на руках, мостике, колесо, «свечка». Акробатические элементы со страховкой партнером. Акробатические элементы: колесо по кругу и на одну руку; переход через «свечку» в мостик; колесо вперед и назад через мостик; Навыки работы в паре. Принципы построения развивающего комплекса. Самостоятельная работа: работа над акробатическими элементами	10	1-2
Дифференцированный зачет		2	
Самостоятельная работа		27	
	<b>Всего:</b>	95	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебного предмета требует работы совместно с концертмейстером и учебного кабинета хореографических дисциплин.

Оборудование учебного кабинета:

- деревянный пол, зеркала;
- фортепиано.

Материально-техническая база соответствует санитарным и противопожарным правилам и нормам.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- 1.Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца.- М.,1964.
- 2.Балетная осанка – основа хореографического воспитания (метод. разработка).– М., 1983.
- 3.Кавеева А.И. Гимнастика в хореографии. – Казань, 2001.

Дополнительные источники:

- 1.Костровицкая В. Слитные движения./Под ред. А. Вагановой.- М., 1961.
- 2.Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. - Л., 1986.
- 3.Костровицкая В. 100 уроков классического танца (с 1 по 8 классы). - Л., 1972.
- 4.Мессерер А. Уроки классического танца. - М., 1967.
- 5.Тарасов Н. Классический танец. Школа мужского исполнительства. - М., 1981.

Интернет ресурсы:

Порталы видео материалов:

- [www.tatans.com](http://www.tatans.com)
- [www.moiseyev.ru](http://www.moiseyev.ru)
- [www.moiseyevdanceakademy.com](http://www.moiseyevdanceakademy.com)
- [www.vaganova.ru](http://www.vaganova.ru)
- [www.berizradance.chat.ru](http://www.berizradance.chat.ru)
- [www.video-dance\narodnie](http://www.video-dance\narodnie)

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Контроль и оценка** результатов освоения осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и на контрольном уроке в 3 семестре и дифференцированном зачете в 4 семестре.

<b>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>результатов обучения</b>
<b>умения</b>	
составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма и требований получаемой профессии	Учащиеся выполняют заданные комплексы в течение занятий и на контрольной работе. Учащиеся составляют конспект индивидуального комплекса упражнений для развития физических данных.
осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью	Анализ выполнения элементов (на основе выставленных баллов) каждые 2 месяца.
соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений	Ежеурочный контроль преподавателя
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности для профессионального развития	Использование составленного индивидуального комплекса упражнений для развития физических данных, для разогрева и отдыха на занятиях по классическому и народно-сценическому танцам.
<b>знания</b>	
роль выполнения корригирующей гимнастики в формировании физического аппарата танцовщика и профессиональном развитии.	Устный опрос
основы формирования комплексов упражнений для развития физических качеств в соответствии с требованиями получаемой профессии	Учащиеся составляют конспект индивидуального комплекса упражнений для развития физических данных.

### **Требования к контрольному уроку и дифференцированному зачету:**

Форма контрольного урока по предмету «Гимнастика» предусматривает выполнение практических заданий, которые включают в себя простые партерные, акробатические и прыжковые комбинации, на основе пройденного материала, демонстрирующие физическую силу и двигательные функции учащихся, овладение элементарными акробатическими элементами.

Контрольный урок проводится в учебное время, отведенное на изучение данного предмета на последнем занятии по учебному плану.

### **Примерный урок по гимнастике.**

*Поклон.*

1. Разогрев стоп, работа над развитием подъема у станка.
2. Комбинация на развитие подъема (партер).
3. Комбинация на силу стопы, натянутость колена.
4. Закачка стоп, сокращение и вытягивание стоп (ноги в IV п. сокращенные, ноги в IV п. стопы вытянутые, ноги в I п. стопы сокращенные, ноги в I п. стопы натянутые).

Упражнение выполняется сидя или лежа.

5. Растяжка задней поверхности ног и позвоночника (складка к двум вытянутым ногам, ноги в IV п. сокращенные, ноги в IV п. стопы вытянутые, ноги в I п. стопы сокращенные, ноги в I п. стопы натянутые).

6. Растяжка задней поверхности ног и позвоночника складка к одной ноге.

И.П. - прав.н. вытянута вперед, левая сзади, колено согнуто (складка к прав. вытянутой ноге, нога в IV п. стопа сокращенная, нога в IV п. стопа вытянутая, ноги в I п. стопа сокращенная, ноги в I п. стопа натянутая).

7. Комбинация на закачку стоп и коленей, развитие шага, укрепление спины и таза.  
И.П. - лежа на коврике.
- А). Вперед: 16 р. прав.н, 16 р. лев.н. маленькие батманы,  
8 р. большие батманы на 90 и выше прав.н, 8 р. лев.н. .  
Растяжка с рукой прав, удержание ноги на 90 и выше, закачка в этом положении стопы, кач из и.п. на развитие шага.  
Подъем корпуса с одновременным подниманием пр. н. , лев. н. (8 раз)  
Подъем корпуса с одновременным подниманием двух ног одновременно (8 раз).  
Удержание уголка.
- Б). В сторону : 16 р. прав.н, 16 р. лев.н. маленькие батманы,  
8 р. большие батманы на 90 и выше прав.н.  
Растяжка с рукой прав, удержание ноги на 90 и выше, закачка в этом положении стопы, кач из и.п. на развитие шага.  
Подъем корпуса с одновременным подниманием пр. н.(8 раз)  
Подъем ног одновременным подниманием двух ног одновременно (8 раз).  
Подъем корпуса и ног одновременно (8 раз).  
Удержание уголка.  
Та же самая комбинация с левой ноги
- В). Назад: 16 р. прав.н, 16 р. лев.н. маленькие батманы,  
8 р. большие батманы на 90 и выше прав.н, 8 р. лев.н. .  
Растяжка с рукой прав, удержание ноги на 90 и выше, закачка в этом положении стопы, кач из и.п. на развитие шага.  
Подъем корпуса с одновременным подниманием пр.н., лев.н. (8 раз)  
Подъем корпуса с одновременным подниманием двух ног одновременно (8 раз).  
Удержание уголка.
8. Упражнение на растяжку поперечных мышц ног.  
И. П. сидя, ноги раскрыты в сторону ( по возможности на поперечном шпагате):  
Наклоны 8 р. к прав.н., расслабить мышцы лечь на ногу;  
Наклоны 8 р. к лев.н., расслабить мышцы лечь на ногу;  
Наклоны 8 р. вперед, расслабить мышцы лечь вперед.  
Повторить по схеме 4 р.  
Наклоны в сторону. к прав. н. 8 р , расслабить мышцы лечь на ногу,  
Наклоны в сторону. к лев. н. 8 р , расслабить мышцы лечь на ногу,  
Наклоны вперед. 8 р , расслабить мышцы лечь на ногу, перейти на поперечный на предплечьях, полежать на поперечном шпагате расслабить мышцы.  
Повторить по схеме 4 р.
9. Упражнение на силу ног и развитие шага в сторону:  
И. П. сидя ноги вытянуты по I п. вперед  
Раскрытие ног в сторону до поперечного шпагата 8 р.;  
Раскрытие ног через поперечный шпагат в «лягушку» 8 р.;  
Остаться в «лягушке», ладони возле плеч, подъемы прогибы корпуса наверх назад 8 р.  
Остаться задержаться наверху в прогибе.
10. Упражнение на гибкость позвоночника и силу спины:  
«лодочка» раскачивание, удержание:  
«качалочка» раскачивание, «корзинка» удержание, снять руки зафиксировать положение руки в III п.  
«свечка»;  
«мост» проработка грудного отдела позвоночника по 4 похода,  
«мост» проработка поясничного отдела позвоночника по 4 похода.  
Расслабить и вытянуть мышцы позвоночника в положении «ребенка».
11. Упражнение на развитие выворотности:

- Работа в парах, «лягушка», «бабочка» 5 уровней.
12. Упражнение на растяжку и развитие шага:  
Работа в парах, растяжка и шаг вперед, в сторону, назад (растяжка, удержание ног).
  13. Шпагаты продольный прав.н , лев.н., поперечный ( в парах, самостоятельно).
  14. Комбинация на растяжку ахиллового сухожилия, вытяжку и проработку позвоночника и мышц спины, развитие шага, дотянутость колена, и силу и натянутасть стоп, сила рук.
  15. Планка вперед, на прав. и лев. предплечьях, назад.
  16. Упор лежа вперед, на прав. и лев. предплечьях, назад.
  17. Большие броски у станка вперед, в сторону, назад, назад в кольцо. (8, 16 р.).
  18. Прыжки:  
На проработку плие и развитие эластичности ахиллового сухожилия;  
Трамплинные прыжки по IV п.;  
«мячик»;  
«баллон» руки открываются через III п. на II п.  
На одной ноге поочередно По 4 р. а прав. и лев. н.  
С перескоком с ноги на ногу.  
«поджатый»  
«поджатый» - продольный шпагат с прав., лев. н.  
«поджатый» - поперечный шпагат.  
«разножка».

*Поклон.*

### **Критерии оценки**

Во время контрольного урока оценивается каждый элемент и задание в отдельности по десятибалльной системе. Выставляется средний балл, который переводится в пятибалльную систему.

10-9 баллов выставляется, если элемент выполняется уверенно, с максимальной амплитудой и демонстрируется полное владение физическим аппаратом. Сохранение и поддержание своей физической формы..

8-7 баллов выставляется, если элемент выполняется уверенно, с хорошей или достаточной амплитудой и демонстрируется хорошее владение физическим аппаратом. Сохранение и поддержание своей физической формы..

6-5 баллов выставляется, если элемент выполняется уверенно, с ограниченной, недостаточной амплитудой и демонстрируется хорошее владение физическим аппаратом.

4-3 балла выставляется, если элемент выполняется неуверенно, с недостаточной амплитудой, демонстрируется слабость физического аппарата, плохая координация. Физическая форма не соответствующая стандартам артиста балета. (см. в требованиях к поступающим)

2-1 балл выставляется, если элемент выполняется с малой амплитудой, демонстрируется слабость физического аппарата, плохая координация. Физическая форма не соответствующая стандартам артиста балета. (см. в требованиях к поступающим)

0 баллов если элемент не исполнен. Физическая форма не соответствующая стандартам артиста балета. (см. в требованиях к поступающим)

