

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САРАТОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КОЛЛЕДЖ ИСКУССТВ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ Н.Н. Скворцова

«_____» _____ 20____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
УПО.08.01. ГИМНАСТИКА

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ
52.02.01 ИСКУССТВО БАЛЕТА

САРАТОВ
2016

Рабочая программа учебной дисциплины УПО.08.01. Гимнастика разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 52.02.01 Искусство балета (приказ Министерства образования и науки РФ №35 от 30 января 2015 г., зарегистрирован в Минюсте РФ 17 февраля 2015г., регистрационный № 36065).

Организация-разработчик: ГПОУ «Саратовский областной колледж искусств»

Разработчик:

Жучкова Екатерина Владимировна – преподаватель ГПОУ «Саратовский областной колледж искусств»,

Соломатин Константин Александрович – методист ГПОУ «Саратовский областной колледж искусств»

Рекомендовано цикловой комиссией «Общеобразовательные дисциплины основного общего образования» ГПОУ «Саратовский областной колледж искусств»

Программа утверждена приказом директора ГПОУ «Саратовский областной колледж искусств» №01-04/143 от «15» июня 2016

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

УПО.08.01 Гимнастика

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины УПО.08.01. Гимнастика является частью интегрированной образовательной программы в области искусства (далее – ИОП в ОИ) и составлена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 52.02.01 Искусство балета.

1.2. Место дисциплины в структуре интегрированной образовательной программы:

Учебная дисциплина УПО.08.01. Гимнастика относится к Предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» Общеобразовательного учебного цикла, реализующего федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования в рамках интегрированной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 52.02.01 Искусство балета.

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

Изучение предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должно обеспечить:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

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

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» 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 физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) 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 физической культурой 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) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося – 525 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 350 часов;
самостоятельной работы обучающегося – 175 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	525
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	350
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	175
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта в 5 (9) классе, контрольные уроки	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины УПО.08.01 Гимнастика 1(5) КЛАСС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, семинары, самостоятельная работа обучающихся		Кол-во часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Тема 1. Гимнастическая терминология	Содержание учебного материала:		2	1
	1.	Специальные развивающие движения. Текстовая терминология и ее сокращения в написании.		
	Практические занятия		9	
	Исходные положения: стойки (основная стойка, стойка ноги врозь, перекрестная стойка ноги врозь); Седы (сед ноги врозь, широкий сед ноги врозь, узкий сед ноги врозь), Присед, полу присед. Упоры (упор впереди, упор сзади). Сгибы и разгибы туловищем			
	Самостоятельная работа обучающихся		5,5	
	Чтение литературы по теме: «Гимнастическая терминология» Ю.М. Салямин (Салямин, Ю.М. Гимнастическая терминология: учебное пособие / Ю.М. Салямин, И.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – Киев: Олимпийская литература, 2010. – 144 с.)			
Тема 2. Музыкально-ритмические игры для развития скоростных качеств	Содержание учебного материала		1	2
	1.	Бег со сменой направлений по сигналу.		
	Практические занятия		5	
	Различные виды бега.			
	Бег легкий.			
	Бег с ускорением.			
	Бег с высоким подниманием бедра.			
Бег с захлестом голени.				
Бег спиной вперед.				
Самостоятельная работа обучающихся		3		
Чтение литературы по теме: «Коллекция забавных гимнастических упражнений» Сосина Б. Ю. стр. 23-67, 125-201. (Сосина, Б.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений. – Тверь: Тверь инфо, 2011. – 423 с.)				
Тема 3. Гимнастика par terre	Содержание учебного материала:		2	2
	1.	Основной задачей является: определение возможностей своего тела, развитие профессиональных данных. Овладение элементарными навыками координации. Практический материал изложен в виде комплексов по специальной физической		

		подготовке, партерной хореографии.		
		Практические занятия		
		Гимнастика par terre: упражнения «лягушка». Позиции ног в положении седа. Позиции ног из положения лежа на спине. Удержание ног в положении угол сидя с помощью рук. Медленные поднимания ног (rolleve l ant). Поднимания и удержания ног из положения «лягушка». И.п. лежа на животе поднимания и удержания ног в положение назад. Положения sur le cou-de-pied, passé, rotire и.п. на спине. Махи вперед и назад из и.п. лежа на спине и животе.	8	
		Самостоятельная работа обучающихся		
		Описание двух упражнений.	5	
Тема 4. Упражнения для развития стоп и выворотности.		Содержание учебного материала:		
	1.	Комплекс развивает подвижность суставов. Позволяет выполнять движения с большей амплитудой.	2	2
		Практические занятия		
		3 Специальные упр. для развития стоп: круговые вращения стопами, упоры присев в сочетании с упором присев на подъемах, упор присев па подъемах продолжительностью 8 счетов, упор присев на высоких полупальцах, подъем на полупальцы из складки. 1 позиция с захватом руками стоп, прижавшись спиной к опоре.	9	
		Самостоятельная работа обучающихся		
		Развитие «Лягушки» из и. п. сед	5,5	
Тема 5. Растяжки		Содержание учебного материала:		
	1.	Развитие шага. Растяжение подколенных связок.	2	2
		Практические занятия		
		Растяжки: выпады, шпагаты из и.п. стойка па колене, поперечный шпагат (пружинки), упр. «солнышко», упр. «затяжка» в сторону из и. п. стоя одним боком к станку. Пружинки в поперечный шпагат из и.п. лежа на спине.	9	
		Самостоятельная работа обучающихся		
		Чтение литературы по теме: «Коллекция забавных гимнастических упражнений» стр. 300-419	5,5	
Тема 6. Упражнения на гибкость		Содержание учебного материала:		
	1.	Расширение пространства межпозвонковых дисков, и как следствие развитие их подвижности.	2	2

	Практические занятия	8	
	Упр. на гибкость: из и. п. лежа на животе поочередные поднимания ног и рук, одновременные поднимания ног и рук, упр. «мост» из и. п. лежа, мост с опорой па одну руку, качалки из и.п. лежа на животе, наклоны «складка» и «горка» в комбинациях с ранее изученными движениями, поднимания корпуса из и. п. лежа на животе в работе с партнером.		
	Самостоятельная работа обучающихся	5	
	Чтение литературы по теме: «Коллекция забавных гимнастических упражнений» стр.225-278		
Тема 7. Силовые упражнения	Содержание учебного материала:	1	2
	1. Развитие мышечной стабильности. Закрепление межреберных мышц.		
	Практические занятия	4	
	угол из и. п. сед (удержания 8 счетов), упр. «книжечка», махи с «книжечкой» из и. п. лежа на спине (8-12 раз), угол из и. п. вис (8-12 раз), выпрыгивания из упора присев.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2,5	
	Упражнения «книжка» 3/10 раз		
Тема 8. Элементарные акробатические движения	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Ознакомление с элементами ловкости. Умение работать с телом в нестандартной ситуации.		
	Практические занятия	4	
	Упр. «березка», упр. «домик», кувырок вперед, мост из и.п. лежа, переворот «колобок».		
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
	Чтение литературы по теме: «Акробатика для всех. Учебно-методическое пособие. Сосина Б.Ю. 2104г 200 стр. стр. 23-67 (Сосина, Б.Ю. Акробатика для всех. Учебно-методическое пособие. – Тверь: Тверь инфо, 2014. – 200 с.)		

2 (6) КЛАСС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, семинары, самостоятельная работа обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Разминка	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Подготовка организма к предстоящим нагрузкам.		
	Практические занятия	6	
	Разминка из общеразвивающих упражнений на месте и в движении: наклоны и повороты головы, круговые движения верхних конечностей в лучезапястных, локтевом и плечевых		

	суставах, ходьба перекатным шагом, шагом с высоким подниманием бедра, ходьба на полупальцах, ходьба с маховым движениями ног, бег.			
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	Повторение положений рук в упорах. Положения ног в стойках.			
Тема 2. Гимнастика par terre	Содержание учебного материала:		2	2
	1.	Развитие физических качеств и двигательной памяти. Запоминание ногами и руками правильного выворотного положения.		
	Практические занятия		12	
	Позиции ног из и.п. лежа на животе, складки из «лягушки», складки из седа, «горки» сохраняя выворотное положение ног, releve lent вперед и назад из и. п. лежа, releve lent с demi rond в сторону из и.п. лежа на животе и спине. Demi rond из положения сидя на «лягушке» в сторону и обратно. Махи из лягушки вперед и в сторону. И. п. лежа на животе позиции ног. И.п. лежа на животе: releve lant назад. «Лягушка» из положения лежа на животе; положения sour le cou-de-pieds назад; махи из 1 позиции во все направления.			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Чтение литературы по теме: «Партерная гимнастика на занятиях хореографией. Комплекс упражнений» Несина И.В. 65 стр.			
Тема 3. Упражнения для развития стоп и выворотности	Содержание учебного материала:		2	2
	1.	добиться дальнейшего развития устойчивости, выворотности и одновременно укрепления силы мышц ног.		
	Практические занятия		12	
	Специальные упражнения для развития стоп. Подъемы на полупальцы из и. п. стоя в складке. Из упора присев наскоки на пальцы, пальцевые растяжки на лягушке. Поднимания ног вперед из и.п. сидя на пальцах в упоре присев по 1 позиции.			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Захват пальцами ног лежащих каандашей.		7	
Тема 4. Курс для развития растяжки	Содержание учебного материала:		2	2
	1.	Удержание ног в выворотном положении с помощью захватов.		

	Практические занятия	10	
	Выпады. Шпагаты вкл. поперечный. Наклоны вперед сидя на продольных шпагатах, наклоны назад в кольцо. Пружинки на шпагатах. Упр. «паучок» (наклоны на поперечном шпагате с согнутыми коленями в выворотном положении, руки за голову). Растяжки по станку с удержанием ног в a` la seconde. Удержания ног в сторону с помощью рук.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Самостоятельная работа «Виды шпагатов. Возможные ошибки»	6	
Тема 5. Упражнения на силу	Содержание учебного материала:	1	2
	1. Укрепление мышечного корсета. Не допускать вываливание поясничного отдела позвоночника.		
	Практические занятия	4	
	Упражнения на силу: «горка» с махом по 5 позиции, «книжечки», и.п. лежа на животе поднимания двух ног назад с одновременным подниманием рук, удержание ног и рук на 25%.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2,5	
	Одновременное поднятие рук и ног из и.п. лежа на животе 3/15 раз		
Тема 6. Упражнения на гибкость спины	Содержание учебного материала:	1	2
	1. Умение работать с собственным весом. Удержание собственного веса в наклонных положениях.		
	Практические занятия	7	
	Работа в парах с помощью партнера из и.п. лежа на животе поднимания рук в прогибе назад с дальнейшим удержанием. Мост из и.п. о.с., Мост на предплечьях с прямыми коленями.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Чтение литературы по теме: «Хореография в спорте» стр.13-24		
Тема 7. Акробатическая подготовка	Содержание учебного материала:	1	2
	1. Обучение основам акробатических элементов. Развитие ловкости и легкости работы с телом.		
	Практические занятия	8	
	Махи из полож. «домик».		

	Стойка на руках с опорой на стену. Переворот «колесо».		
	Самостоятельная работа обучающихся	4,5	
	Чтение литературы по теме: «Акробатика для всех. Методическое пособие» Сосина Б.Ю. стр .55-67		

3(7) КЛАСС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, семинары, самостоятельная работа обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала:	1	1
	1. Развитие сценических форм двигательной активности.		
	Практические занятия	6	
	Ходьба на носках с перекатным шагом. Шаги с «флажком». Шаги с махом в затяжку вперед. Шаги с махом назад в глубокое равновесие. Многоскоки. Выпрыгивания fegme со стойки на колене.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Чтение литературы по теме: «Художественные виды спорта» Некрасов В. стр 45-96. (Некрасов, В. Художественные виды спорта. – М.: Московская Академия Физической культуры, 2000. – 432 с.)	3,5	
Тема 2. Терминология	Содержание учебного материала:	1	1
	1. Умение грамотно писать и произносить гимнастические термины. Составлять комплексы из 4-5 упражнений.		
	Практические занятия	6	
	Отскоки из и. п. упор присев одновременные и попеременные. Переходы из упор присев на правой- левой в сторону и наоборот. Переходы из и. п. упор присев в мост. Переходы из и. п. сгиб в упор стоя в упор лежа. Сгиб двумя из и. п. лежа на животе.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Домашняя работа на составление комплекса по пр. занятиям терминология.	3,5	
Тема 3. Гимнастика Par	Содержание учебного материала:	1	2

terre	1.	Развитие физических качеств и двигательных навыков.		
	Практические занятия		6	
	Лягушка с подниманием ног. Лягушки с удержанием ног, с переводом ноги в сторону и обратно. И.п. лежа на спине махи в удержание ноги, пружинки с поднятой ногой вперед, перевод ноги в сторону пружинки в сторону. Перекат в шпагат, поднимания передней ноги в шпагате. Шпагат с фиксацией рук в сторону. Шпагат с ногой в кольцо. Из п.п. 5 поз. лежа на животе поднимания ног назад. Тоже в сочетании с rotire с переводом в a` la second. Ножницы и заноски с подниманием ног на 45%. Мах назад по 5 позиции в сочетании с наклоном корпуса назад. «Лягушка» лежа на животе. Наклон корпуса назад лежа на «лягушке». Выведения ног из «лягушки» в «рыбку»			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Чтение литературы по теме: «Художественные виды спорта» стр 85-123.			
Тема 4. Упражнения для стоп	Содержание учебного материала:		3,5	
	1.	Развитие стоп, формирование правильного подъема.	2	2
	Практические занятия		9	
	Заноски на березке по 5 позиции. Упор присев на полупальце на одной ноге с опорой коленом на подъем другой ноги. То же с переходом на палец. Поднимания releve на пальцы у опоры по 6 позиции. Складка на пальцах.			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Презентация «Физическая культура и спорт в моей семье»			
	Тема 5. Упражнения на растяжку	Содержание учебного материала:		5,5
1.		Развитие амплитуды движений в сторону. Подготовка к высоким удержанием ноги в сторону. Прибавление амплитуды в среднем на 15%.	2	2
Практические занятия		8		
«Солнышко». Поперечный шпагат с «задней лягушки». Выпады с пружинками. Растяжки с колена вперед и в сторону механические (с помощью педагога). Механические				

	растяжки назад из и. п. лежа на животе.			
	Самостоятельная работа обучающихся		5	
	Просмотр и анализ урока Ирины Винер из «Центра Олимпийской подготовки». Самостоятельная работа «Современные виды растяжек и развития гибкости».			
Тема 6. Упражнения на гибкость	Содержание учебного материала:		2	2
	1.	Упражнения на развитие гибкости. Силовая гибкость. Умение удерживать корпус в определенных положениях.		
	Практические занятия		7	
	Мост из положения стоя с переходом на предплечья.			
	Шпагат с захватом ноги в кольцо.			
	Наклоны назад в положении «рыбка» с захватом стопы.			
	С поперечного шпагата поднимания корпуса в положение «мост па одной руке».			
Наклоны назад из и.п. лежа на животе с помощью партнера. Удержание корпуса.				
Позиции ног на «мостике				
Самостоятельная работа обучающихся		4,5		
Домашняя работа «Современные виды растяжек и развития гибкости».				
Тема 7. Силовая подготовка	Содержание учебного материала:		1	2
	1.	Динамика выносливости и мышечных сокращений. Выносливость. Умение преодолевать мышечное напряжение. Развитие волевых качеств.		
	Практические занятия		7	
	Специальные силовые упражнения. Махи с подниманием корпуса в положение «угол», махи в «разножку» в поперечный шпагат.			
	Поднимания верха корпуса из и.п. лежа на спине с согнутыми коленями.			
	И. п. лежа на животе поднимания рук и ног раскачиванием с переходом в стойку на груди (работа в парах).			
	Удержания положения угол из виса (16 счетов девочки и 24 счета мальчики).			
	Отжимания от пола 3 по 15 раз мальчики и 3 по 8 раз девочки.			
Махи в сторону в затылку с удержанием ноги в сторону без помощи рук.				
Самостоятельная работа обучающихся		5,5		
Работа на пресс 3 по 15 раз - книжечки.				
Удержание сед углом - 15 счетов.				
Тема 8. Основы акробатики	Содержание учебного материала:		1	2
	1.	Подготовка к переворотам на середине зала.		
		Развитие баланса.		

	Практические занятия	2	
	Переворот вперед с «домика». Стойка на предплечьях. Поднимания с моста.		
Тема 9. Контрольные тестирования	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Контроль за качеством знаний.		
	Практические занятия	6	
	Перекаты в поперечный шпагат. «книжечка» кол-во раз за 30 секунд.(не менее 20 раз)		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Самостоятельная работа на составление разминочного комплекса.		

4(8) КЛАСС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, семинары, самостоятельная работа обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Подготовка к применению навыков и их использование в балетной подготовке.		
	Практические занятия	6	
	Шаги с переходом в бег по кругу. Шаги с махом в «затяжку» вперед. Общие развивающие упражнения в комбинациях с ранее изученными. Диагонали переворотов в шпагат со сменой ног. Прыжки «наскок в кольцо»		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Самостоятельная работа «Спец. физ. подготовка в дальнейшей творческой деятельности учеников 4 классов»		
Тема 2. Гимнастика par terre	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Дальнейшее развитие специальных физических качеств. Формирование устойчивости. По мере того как ученики приобретают первые навыки устойчивости в упражнениях у станка, эти упражнения переносятся на середину. Дети обучаются самоконтролю, умению сохранять корпус подтянутым и свободным, что является важным условием развития устойчивости в танце.		
	Практические занятия	6	
	И.п. лежа на спине опорная нога в «лягушке» demi rond в сторону рабочей ногой с		

	<p>возвратом в и. п. ,то же скрестно в поперечный.</p> <p>Махи из «лягушки» лежа на спине. Захват ноги махом в «лягушке» с удержанием. Махи из складки с перекатом в шпагат на 360%.</p> <p>Разножки на «березке» в поперечный шпагат.</p> <p>Маховые переходы в «солнышко».</p> <p>Из положения «сед» перемахи на шпагаты с переходом на поперечный в сочетании с упражнением «паучок».</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся	8,5	
	Чтение литературы по теме: Связующие и вспомогательные движения стр. 84-96		
Тема 3. Растяжки с возвышения и механические растяжки	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Специальный курс растяжек с возвышения и механических растяжек		
	Практические занятия	7	
	Растяжки с гимнастической скамьи: шпагат с правой с переходом на поперечный с переходом на левую в заднюю растяжку. Механические растяжки с сокращенной опоры с помощью педагога с удержанием ног вперед и в сторону, растяжки в положение ecarte.		
Тема 4. Растяжки у опоры	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Развитие шага на 15%. Устойчивые положения опорной ноги. Работа опорной стороны в ровном и натянутом положении.		
	Практические занятия	8	
	И. п. лицом к опоре оттяжки в складку с ногой на палке; поднимание ноги на стену в положение вперед с наклонами корпуса назад. Упражнение «Бланше» лицом к опоре. Махи с сокращенной опоры одной рукой за палку с удержанием ног на 90% и выше с захватом и удержанием вперед с наклоном корпуса назад.		
	Самостоятельная работа обучающихся	5	
	Домбровский Я.А. «Методика дозирования физической нагрузки для спортсменов разных специализаций и учащихся балетных школ с учетом особенностей метаболического обеспечения их мышечной деятельности» стр. 37-128 (Домбровский, Я.А. Методика дозирования физической нагрузки для спортсменов разных специализаций и учащихся балетных школ с учетом особенностей метаболического обеспечения их мышечной деятельности. – Тверь: Теорсерв, 2003. – 468 с.)		
Тема 5. Упражнения на гибкость и силу мышц спины	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Развитие умения удерживать ноги назад в захваты с помощью и без помощи рук.		
	Практические занятия	8	

	И .п. лежа с опорой предплечьями на гимнастическую скамью махи назад по 5 позиции; Махи назад в «кольцо», «Рыбка» без захвата и упора. Махи в удержание прямой ноги и ноги в кольцо из и. п. лежа на животе. Batteman tandu на мостике во все направления.			
	Самостоятельная работа обучающихся		5	4
	Составление комплекса на развитие мышц спины.			
Тема 6. Силовая подготовка	Содержание учебного материала:			
	1.	Специальные упражнения на силу. Дальнейшее развитие специальных физических качеств	2	2
	Практические занятия			
	В комбинациях «ножницы» и «заноски» по 5 позиции на 45 %. «Книжечки», лежа на животе gabriol с удержанием ног на высоте 45%. И. п. лежа на животе «качалка» в переход «стойка на груди» с уходом в «червяк» Отжимания и упоры лежа в удержания корпуса с грузами (3/20 мальчики и 3\15 девочки).		8	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Домбровский Я.А. «Методика дозирования физической нагрузки для спортсменов разных специализаций и учащихся балетных школ с учетом особенностей метаболического обеспечения их мышечной деятельности» стр 268-476		5	
Тема 7. Основы акробатики	Содержание учебного материала:			
	1.	Развитие динамических качеств из нестандартных положений тела.	2	2
	Практические занятия			
	Переворот вперед. Переворот назад из положения «мост» махом рабочей ногой. Стойка на руках у стены. Упражнения «спич» из и. п. « стойка на голове» лицом к стене.		8	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Чтение литературы по теме: «Акробатика для всех. Учебно-методическое пособие. Сосина Б.Ю. 2104г 200 стр.132-187		7,5	
Тема 8. Контрольно-переводные нормативы	Содержание учебного материала:			
	1.	Контроль за качеством знаний и развитие двигательной памяти	2	2
	Практические занятия			
	Захват махом в кольцо из и. п. лежа на животе в выведение в положение шпагата. Удержание угла в упоре 8 счетов мальчики и 4 счета девочки.		3	

5(9) КЛАСС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, семинары, самостоятельная работа обучающихся		Кол-во часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Тема 1. Разминка	Содержание учебного материала:		2	1
	1.	- создание условий для развития завершенных пластических форм и линий тела: стопы, «шага», выворотности, гибкости спины, силовых качеств; - содействие специальным учебным дисциплинам, для облегчения исполнения хореографических комбинаций и художественной завершенности за счет автоматически развитой двигательной активности тела		
	Практические занятия		8	
	Разминка с ранее изученными движениями спец.физической подготовки. Движения в комбинациях: шаги с переходом в бег, прыжки с продвижением; многоскоки; шаги галопа; прыжки в приседе и из приседа, выпрыгивания (мальчики). Прыжки двумя ногами «касаясь в кольцо» стоя лицом к опоре. Ходьба на «мостиках». Ходьба с переходом из упора лежа в складку стоя. Упражнение «тачка»			
	Самостоятельная работа обучающихся		5	
	Оглоблин К.А. «Инновационная система повышения качества подготовки педагогов по гимнастике». (Оглоблин, К.А. Инновационная система повышения качества подготовки педагогов по гимнастике. – Омск: Омский институт физической культуры и спорта, 1997. – 556 с.)			
Тема 2. Специальный курс для поддержания растяжки	Содержание учебного материала:		1	1
	1.	Махи с наибольшей амплитудой во всех направлениях. Развитие физического качества гибкость. Суставная подвижность.		
	Практические занятия		10	
	Шпагаты с возвышения (по 5 мин. на каждую ногу). Шпагаты с двух опор (по 5 мин. на каждую ногу). Механические растяжки с колена с помощью педагога; Механические растяжки на поперечный шпагат лежа на гимнастическом скамье с дальнейшим переводом ног в продольный шпагат (с помощью педагога).			
	Самостоятельная работа обучающихся		5,5	

	Оглоблин К.А. «Инновационная система повышения качества подготовки педагогов по гимнастике». Стр. 67-80.			
Тема 3. Упражнения на гибкость	Содержание учебного материала:		1	2
	1.	Развитие подвижности позвоночника. Умение выполнять сложные перевороты, где требуется большая гибкость.		
	Практические занятия		9	
	И.п. лежа на животе махом назад «затяжка в кольцо» с переходом в наклон назад с «захватом». Перекат в положение «мост» из положения в стойке на груди. Махи вперед из положения «мост» по 1 позиции с дальнейшим переворотом назад.			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Мухина М.П. «Теория и методика физического воспитания». Конспект 4-ой главы с анализом. (Мухина, М.П. Теория и методика физического воспитания. – СПб.: Лесгафт спорт, 2009. – 689 с.)		5	
Тема 4. Упражнения на силу	Содержание учебного материала:		1	1
	1.	Полное развитие мышечного корсета. Закрепление мышц сгибателей и разгибателей. Подкачка рук.		
	Практические занятия		10	
	Упражнения на силу. Мальчики: хождения на руках с помощью партнера «тачка»; то же с переходом через прямые руки. Девочки поднимания ног из виса в упоре до положения прямого угла и удержание его 10 счетов			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Юноши-подтягивания на перекладине 3/12; Девушки-отжимания из и. п. «упор лежа» 3/8		5,5	
Тема 5. Силовой тренинг для закрепления гибкости	Содержание учебного материала:		1	2
	1.	- освоение системы знаний о физической культуре и балете, как неотъемлемых составляющих друг друга; - формирование опыта применения полученных знаний и умений для дальнейшей художественной деятельности.		
	Практические занятия		10	
	Силовые движения для закрепления гибкости. Упражнения «горка с махом» с ногами на возвышении. Удержание «горки» с ногами на возвышении. Горка с возвышения с переходом в прогиб.			

	«Горка» с махом в прогиб			
	Самостоятельная работа обучающихся		5,5	
	Письменная работа: «Силовые движения из упора лежа сзади».			
Тема 6. Силовые растяжки	Содержание учебного материала:			
	1.	Влияние на глубокие слои мышц и их закрепление, как следствие умение держать ноги на полной амплитудной высоте с изменением положения тела.	1	2
	Практические занятия		6	
	Лицом к станку с одной ногой на опоре наклоны в стороны с захватом ноги противоположной рукой в сторону на 180%. Наклоны назад в захват опорной ноги. Прыжки с ногой на опоре в сторону с переводом demi rond назад и махи назад в «кольцо» без опускания ноги.			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Домбровский Я.А. «Методика дозирования физической нагрузки для спортсменов разных специализаций и учащихся балетных школ с учетом особенностей метаболического обеспечения их мышечной деятельности».		3,5	
Тема 7. Акробатическая подготовка	Содержание учебного материала:			
	1.	Координационно сложные элементы для будущей творческой деятельности. Развитие физического качества ловкость.	1	2
	Практические занятия		4	
	Перекидка вперед Переворот вперед, то же со сменой ног Рондат			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Оглоблин К.А. «Инновационная система повышения качества подготовки педагогов по гимнастике».		5	
Контрольно-выпускные нормативы	Содержание учебного материала:		2	2
	1.	Контроль итоговых умений и знаний.		
	Практические занятия		3	
	Теория физической культуры-понятия о науки. Физические качества, определени: сила, гибкость, выносливость, ловкость, быстрота. Двигательная память. Двигательные навыки. План-конспект урока: Вводно-подготовительная часть(общие развивающие упражнения в			

	<p>движении и на месте, строевая подготовка ,бег.</p> <p>Основная часть: гимнастика par terre, шпагаты с прыжками из упора присев, наклоны касаясь в кольцо из и .п. лежа, наклоны с захватом в кольцо, мост из и. п. стоя)</p> <p>Заключительная часть (работа на силу, книжечки 3/10, мах с книжечкой в чередование мах с наклоном из и .п. лежа; игра-эстафета на скорость</p>		
--	---	--	--

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Реализация учебной дисциплины осуществляется в балетных залах № 26, 30.

Оборудование балетного зала:

пол, имеющий специальное покрытие (балетизол);

зеркала, станки вдоль стен;

учебный театр – на базе Саратовского академического театра оперы и балета.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Оглоблин, К.А. Инновационная система повышения качества подготовки педагогов по гимнастике. – Омск: Омский институт физической культуры и спорта, 1997. – 556 с.

2. Домбровский, Я.А. Методика дозирования физической нагрузки для спортсменов разных специализаций и учащихся балетных школ с учетом особенностей метаболического обеспечения их мышечной деятельности. – Тверь: Теорсерв, 2003. – 468 с.

3. Кравчук, Н.И. Комплексный методический подход к повышению профессиональной деятельности педагогов в области физ. воспитания. – Омск: Омская академия спорта, 2000. – 487 с.

Дополнительные источники:

1. Мухина, М.П. Теория и методика физического воспитания. – СПб.: Лесгафт спорт, 2009. – 689 с.

2. Сосина, Б.Ю. Акробатика для всех. Учебно-методическое пособие. – Тверь: Тверь инфо, 2014. – 200 с.

3. Некрасов, В. Художественные виды спорта. – М.: Московская Академия Физической культуры, 2000. – 432 с.

4. Салямин, Ю.М. Гимнастическая терминология: учебное пособие / Ю.М. Салямин, И.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – Киев: Олимпийская литература, 2010. – 144 с.

5. Сосина, Б.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений. – Тверь: Тверь инфо, 2011. – 423 с.

Интернет-ресурсы:

<http://plie.ru>

<http://balletoman.com>

<http://www.russianballet.ru>

<https://www.facebook.com/BalletLovePhotosVideos>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. Итоговая форма контроля – дифференцированный зачёт

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Физическая культура:</p> <p>1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</p> <p>2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;</p> <p>3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой 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;</p> <p>4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими</p>	<p>Медицинский контроль состояния здоровья учащихся, контроль антропометрических данных: веса, роста и физического состояния.</p> <p>Самоконтроль здоровья.</p> <p>Фронтальный устный опрос, ролевые игры.</p> <p>Контрольный урок.</p>

<p>упражнениями с разной целевой ориентацией; 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.</p>	
--	--