

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Самарское хореографическое училище (колледж)»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «Самарское
хореографическое училище (колледж)»

Владимир В. В. Белорина
« 13 » *август* 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

УПО.08.01. Гимнастика

*Учебная дисциплина общеобразовательного учебного цикла,
реализующего федеральный государственный образовательный стандарт
основного общего образования*

Специальность - 52.02.01 Искусство балета
(углубленная подготовка)

Квалификация: Артист балета, преподаватель

Самара, 2021

РАССМОТРЕНО И СОГЛАСОВАНО
на заседании Предметно-цикловой
комиссии

Эксперт: М.А. Новосилова
(подпись) (Ф.И.О.)

Протокол № 5/1 от «18» 06 2021 г.

Председатель ЦК
Сергеева Т.В.
(подпись) (Ф.И.О.)

Авторы: Короткова О.В.
(подпись) (Ф.И.О.)
«18» июня 2021 г.

Анциферова Т.А.
(подпись) (Ф.И.О.)
«18» июня 2021 г.

Беляева И.С.
(подпись) (Ф.И.О.)
«18» июня 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины УПО.08.01. Гимнастика
разработана в соответствии с требованиями:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования специальности 52.02.01 Искусство балета;
- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1. Область применения программы	4
1.2. Место дисциплины в структуре ИОП в ОИ	4
1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины	4
1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины	7
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	8
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	8
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	9
2.3. Содержание профильной составляющей	24
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	25
3.2. Информационное обеспечение	25
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

УПО.08.01. Гимнастика

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины УПО.08.01. Гимнастика является частью образовательной программы среднего профессионального образования в области искусства, интегрированной с образовательной программой основного общего и среднего общего образования (далее – ИОП в ОИ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 52.02.01 Искусство балета (углубленная подготовка).

1.2. Место дисциплины в структуре ИОП в ОИ

Учебная дисциплина УПО.08.01. Гимнастика относится к предметной области ФГОС основного общего образования «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» общей из обязательных предметных областей.

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС основного общего образования базовый.

Рабочая программа учебной дисциплины УПО.08.01. Гимнастика имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами УПО.08.02. Тренаж классического танца и УПО.08.03. Ритмика.

Изучение учебной дисциплины УПО.08.01. Гимнастика завершается промежуточной аттестацией в форме *экзамена* в 5/9 классе в рамках освоения ИОП в ОИ.

1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

личностные:

- формирование качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- развитие физических качеств;
- овладение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем; обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по гимнастике (физической культуре).

метапредметные:

- бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- овладение культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.

предметные:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- 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 учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- 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;

- 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

Освоение содержания учебной дисциплины УПО.08.01. Гимнастика обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций

<p style="text-align: center;">личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Действие смыслообразования, т. е. установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом, другими словами, между результатом учения, и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. ● Ученик должен задаваться вопросом о том, какое значение, смысл имеет для меня учение, изучаемый предмет, материал, и уметь находить ответ на него; <p>действие нравственно-этического оценивания усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей, обеспечивающее личностный моральный выбор.</p>	<p style="text-align: center;">с ФГОС СПО по специальности 52.02.01 Искусство балета)</p> <p>ОК 11. Использовать результаты освоения предметной области "Искусство" основного общего образования в профессиональной деятельности.</p> <p>ПК 1.6. Сохранять и поддерживать собственную внешнюю физическую и профессиональную форму.</p>
<p style="text-align: center;">регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. ● Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. ● Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. <ul style="list-style-type: none"> ● Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. ● Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. 	
<p style="text-align: center;">познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. ● Умение создавать, применять и 	

<p>преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Смысловое чтение. • Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. • Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. 	
<p>коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. • Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. • Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). 	

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальный учебной нагрузки обучающегося – 350 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 350 часов;
- самостоятельной работы обучающегося не предусмотрено.

Распределение аудиторной нагрузки по годам обучения:

1/5 класс – 70 часов в год, 2 часа в неделю,

2/6 класс – 70 часов в год, 2 часа в неделю,

3/7 класс – 70 часов в год, 2 часа в неделю,

4/8 класс – 70 часов в год, 2 часа в неделю,

5/9 класс – 70 часов в год, 2 часа в неделю.

В том числе часов вариативной части учебных циклов ИОП в ОИ: не предусмотрено.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	350
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	350
в том числе:	
лекции	не предусмотрено
семинарские занятия	не предусмотрено
практические занятия	342
лабораторные занятия	не предусмотрено
контрольные работы	8
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	не предусмотрено
Итоговая аттестация в форме Экзамен (5/9 класс)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

№ раздела, темы	Наименование разделов и тем	всего часов	из них аудиторных	в том числе					самостоятельная работа
				лекции	семинарские занятия	практические занятия	лабораторные занятия	другие виды занятий	
1/5 класс									
1	Введение. Теоретическая подготовка	3	3			3			
1.1	ТБ, введение в образовательную программу	1	1			1			
1.2	Гигиена на занятиях физической культурой и гимнастикой	1	1			1			
1.3	Из истории гимнастики	1	1			1			
2	Общезначительная физическая подготовка	38	38			38			
2.1	Упражнения для стоп	4	4			4			
2.2	Упражнения на развитие силы мышц ног	4	4			4			
2.3	Упражнения на развитие гибкости вперед	2	2			2			
2.4	Силовые упражнения для мышц брюшного пресса	4	4			4			
2.5	Силовые упражнения для мышц спины	8	8			8			
2.6	Упражнения на растяжку	8	8			8			
2.7	Комплексные упражнения	8	8			8			
3	Специальная физическая подготовка	25	25			25			
3.1	Упражнения на развитие шага	4	4			4			
3.2	Упражнения на развитие гибкости назад	6	6			6			
3.3	Упражнения на развитие выворотности	7	7			7			
3.4	Прыжки	8	8			8			
4	Повторение пройденного	2	2			2			
Контрольный урок		2	2					2	
Итого за 1/5 класс		70	70			68		2	
2/6 класс									
1	Введение. Теоретическая подготовка	3	3			3			
1.1	ТБ, введение в образовательную	1	1			1			

	программу								
1.2	Гигиена на занятиях физической культурой и гимнастикой	1	1			1			
1.3	Из истории гимнастики	1	1			1			
2	Общефизическая подготовка	38	38			38			
2.1	Упражнения для укрепления мышц ног	4	4			4			
2.2	Силовые упражнения для мышц брюшного пресса	6	6			6			
2.3	Силовые упражнения для мышц спины	6	6			6			
2.4	Комплексные упражнения	6	6			6			
2.5	Упражнения на развитие гибкости вперед	4	4			4			
2.6	Упражнения на растяжку	6	6			6			
2.7	Прыжки	6	6			6			
3	Специальная физическая подготовка	25	25			25			
3.1	Упражнения для стоп	4	4			4			
3.2	Упражнения на развитие гибкости назад	6	6			6			
3.3	Упражнения на развитие выворотности	7	7			7			
3.4	Упражнения на развитие шага	8	8			8			
4	Повторение пройденного	2	2			2			
Контрольный урок		2	2					2	
Итого за 2/6 класс		70	70			68		2	
3/7 класс									
1	Введение. Теоретическая подготовка	3	3			3			
1.1	ТБ, введение в образовательную программу	1	1			1			
1.2	Гигиена на занятиях физической культурой и гимнастикой	1	1			1			
1.3	Из истории гимнастики	1	1			1			
2	Общефизическая подготовка	33	33			33			
2.1	Упражнения мышц ног	6	6			6			
2.2	Комплексные упражнения	6	6			6			
2.3	Силовые упражнения для мышц брюшного пресса	4	4			4			
2.4	Упражнения на развитие гибкости вперед	4	4			4			

2.5	Силовые упражнения для мышц спины	4	4			4			
2.6	Упражнения на растяжку	5	5			5			
2.7	Упражнения на развитие шага	4	4			4			
3	Специальная физическая подготовка	30	30			30			
3.1	Упражнения для стоп	6	6			6			
3.2	Упражнения на развитие гибкости назад	7	7			7			
3.3	Упражнения на развитие выворотности	8	8			8			
3.4	Прыжки	9	9			9			
4	Повторение пройденного	2	2			2			
Контрольный урок		2	2					2	
Итого за 3/7 класс		70	70			68		2	
4/8 класс									
1	Введение. Теоретическая подготовка	3	3			3			
1.1	ТБ, введение в образовательную программу	1	1			1			
1.2	Гигиена на занятиях физической культурой и гимнастикой	1	1			1			
1.3	Из истории гимнастики	1	1			1			
2	Общefизическая подготовка	43	43			43			
2.1	Упражнения для стоп	6	6			6			
2.2	Силовые упражнения для мышц брюшного пресса	10	10			10			
2.3	Силовые упражнения для мышц спины	11	11			11			
2.4	Прыжки	6	6			6			
2.5	Комплексные упражнения	10	10			10			
3	Специальная физическая подготовка	20	20			20			
3.1	Упражнения на выворотность	4	4			4			
3.2	Упражнения на развитие гибкости вперед	4	4			4			
3.3	Упражнения на развитие гибкости назад	6	6			6			
3.4	Упражнения на растяжку и развитие шага	6	6			6			
4	Повторение пройденного	2	2			2			
Контрольный урок		2	2					2	
Итого за 4/8 класс		70	70			68		2	

5/9 класс								
1	Введение. Теоретическая подготовка	3	3			3		
1.1	ТБ, введение в образовательную программу	1	1			1		
1.2	Гигиена на занятиях физической культурой и гимнастикой	1	1			1		
1.3	Из истории гимнастики	1	1			1		
2	Общefизическая подготовка	35	35			35		
2.1	Упражнения для стоп	4	4			4		
2.2	Силовые упражнения для мышц брюшного пресса	8	8			8		
2.3	Силовые упражнения для мышц спины	10	10			10		
2.4	Прыжки	5	5			5		
2.5	Комплексные упражнения	8	8			8		
3	Специальная физическая подготовка	30	30			30		
3.1	Упражнения на выворотность	6	6			6		
3.2	Упражнения на развитие гибкости вперед	8	8			8		
3.3	Упражнения на развитие гибкости назад	8	8			8		
3.4	Упражнения на растяжку и развитие шага	8	8			8		
4	Повторение пройденного	2	2			2		
Итого за 5/9 класс		70	70			70		
Промежуточная аттестация								
Экзамен								
Всего		350	350			342	8	

Содержание

1/5 класс

Раздел 1. Введение. Теоретическая подготовка

Техника безопасности, введение в образовательную программу. Гигиена на занятиях физической культурой и гимнастикой. Из истории гимнастики

Раздел 2. Общefизическая подготовка

1. Упражнения для стоп

- Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.
- Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
- 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.

4. Releve на полу - пальцах в VI позиции у станка.

2. Упражнения на развитие выворотности

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1.

2. "Лягушка": а) сидя, б) лежа на спине, в) лежа на животе;

г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса.

3. Упражнения на развитие гибкости вперед

1. "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.

2. "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.

3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).

4. Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.

5. Силовые упражнения для мышц брюшного пресса

1. Лежа на коврик, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.

2. "Уголок" из положения - сидя, колени подтянуть к груди.

3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

6. Силовые упражнения для мышц спины

1. "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.

2. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.

3. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).

4. "Обезьянка". Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

7. Упражнения на растяжку ног

1. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.

2. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.

3. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.

7. Упражнения на развитие шага

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции вперед.

2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции вперед.

3. Лежа на спине *battements releve lent* двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

8. Упражнения на развитие мышц ног

1. *Battement jete* и *grand battement jete* лежа на спине, боку, животе.
2. Лежа на спине ноги вверх поочередно одну ногу отвести в сторону и вернуть в исходное положение.

9. Упражнения на развитие гибкости назад

1. Лежа на животе, *port de bras* назад с опорой на предплечья, ладони вниз-«поза сфинкса».
2. Лежа на животе, *port de bras* на вытянутых руках.
3. "Колечко" с глубоким *port de bras* назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.
4. Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в нее, подать бедра сильно вперед.

10. Упражнение на осанку

1. сидя на пятках, сцепить руки за спиной в замок. В таком положении поднимать прямые руки вверх, не сгибая локти, провести руки вперед и вернуть их обратно;
2. упереться руками в стену и опустить корпус вниз параллельно полу, толкая грудную клетку вперед и вернуться в и.п.;
3. лежа на животе, немного оторвать корпус наверх, отвести руки в стороны и приподнять максимально наверх, вернуться в и.п.

11. Упражнения на равновесие:

1. *releve* с предметом на полупальцах и на одной ноге.

12. Прыжки

1. *Temps sauté* по VI позиции.
2. Подскоки на месте и с продвижением.
3. На месте перескоки с ноги на ногу
4. "Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.
5. Прыжки с поджатыми ногами.

Раздел 4. Повторение пройденного

Упражнения для стоп. Упражнения на выворотность. Упражнения на гибкость вперед. Силовые упражнения для мышц брюшного пресса. Силовые упражнения для мышц спины. Упражнения на растяжку и развитие шага. Упражнения на развитие мышц ног. Упражнения на гибкость назад

2/6 класс

Раздел 1. Введение. Теоретическая подготовка

Техника безопасности, введение в образовательную программу. Гигиена на занятиях физической культурой и гимнастикой. Из истории гимнастики

Раздел 2. Общефизическая подготовка

1. Упражнения для стоп

1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.

2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
3. 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.
4. Releve на полу - пальцах в VI позиции у станка.

2. Упражнения на развитие выворотности

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.
2. "Лягушка": а) сидя, б) лежа на спине, в) лежа на животе; г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса.

3. Упражнения на развитие гибкости вперед

1. "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.
2. "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.
3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).
4. Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.

5. Силовые упражнения для мышц брюшного пресса

1. Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.
2. "Уголок" из положения - сидя, колени подтянуть к груди.
3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

6. Силовые упражнения для мышц спины

1. "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.
2. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.
3. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).
4. "Обезьянка". Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

7. Упражнения на растяжку ног

1. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.
2. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.

3. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.

7. Упражнения на развитие шага

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции вперед.
2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции вперед.
3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

8. Упражнения на развитие мышц ног

1. Battement jete и grand battement jete лежа на спине, боку, животе.
2. Лежа на спине ноги вверх поочередно одну ногу отвести в сторону и вернуть в исходное положение.

9. Упражнения на развитие гибкости назад

1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз-«поза сфинкса».
2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.
3. "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.
4. Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в нее, подать бедра сильно вперед.

10. Упражнение на осанку

1. сидя на пятках, сцепить руки за спиной в замок. В таком положении поднимать прямые руки вверх, не сгибая локти, провести руки вперед и вернуть их обратно;
2. упереться руками в стену и опустить корпус вниз параллельно полу, толкая грудную клетку вперед и вернуться в и.п.;
3. лежа на животе, немного оторвать корпус наверх, отвести руки в стороны и приподнять максимально наверх, вернуться в и.п.

11. Упражнения на равновесие:

1. releve с предметом на полупальцах и на одной ноге.

12. Прыжки

1. Temps sauté по VI позиции.
2. Подскоки на месте и с продвижением.
3. На месте перескоки с ноги на ногу
4. "Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.
5. Прыжки с поджатыми ногами.

Раздел 4. Повторение пройденного

Упражнения для стоп. Упражнения на выворотность. Упражнения на гибкость вперед. Силовые упражнения для мышц брюшного пресса. Силовые упражнения для мышц спины. Упражнения на растяжку и развитие шага. Упражнения на развитие мышц ног. Упражнения на гибкость назад

3/7 класс

Раздел 1. Введение. Теоретическая подготовка

Техника безопасности, введение в образовательную программу. Гигиена на занятиях физической культурой и гимнастикой. Из истории гимнастики

Раздел 2. Общефизическая подготовка

1. Упражнения для стоп

1. Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
2. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.
3. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.
4. Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на "полу - пальцы" (колени находятся в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.

2. Упражнения на развитие выворотности

- 1 «Лягушка» с наклоном вперед.
2. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли I позицию, и выпрямить ноги вперед.
3. Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

3. Упражнения на развитие гибкости вперед

1. Спина к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной.
2. Лежа на полу, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.
3. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.
4. Спина к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

4. Силовые упражнения для мышц брюшного пресса

1. "Уголок" из положения лежа.
2. Стойка на лопатках без поддержки под спину.
3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в I позицию.

5. Силовые упражнения для мышц спины

1. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.
2. Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).

3. Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).

4. Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

6. Упражнения на растяжку ног

1. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.

2. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.

3. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.

7. Упражнения на развитие шага

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.

2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях.

3. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой.

4. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:
а) вперед; б) в сторону; в) назад.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

8. Упражнения на развитие мышц ног

1. Battement jete и grand battement jete лежа на спине, боку, животе.

2. Лежа на спине ноги вверх поочередно одну ногу отвести в сторону и вернуть в исходное положение.

3. Battement releve lent, grand battement jete лежа на спине, боку и в позе «Сфинкс».

9. Упражнение на развитие гибкости назад

1. "Кошечка" - из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре". Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.

2. "Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

3. "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

4. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

10. Упражнение на осанку

1. сидя на пятках, сцепить руки за спиной в замок. В таком положении поднимать прямые руки вверх, не сгибая локти, провести руки вперед и вернуть их обратно;
2. опереться руками в стену и опустить корпус вниз параллельно полу, толкая грудную клетку вперед и вернуться в и.п.;
3. лежа на животе, немного оторвать корпус наверх, отвести руки в стороны и приподнять максимально наверх, вернуться в и.п.

11. Упражнения на равновесие:

1. releve с предметом на полупальцах и на одной ноге.

12. Прыжки

1. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.
2. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.
3. "Козлик". Выполняется pas assamble, подбивной прыжок.
4. Прыжок в шпагат.

Раздел 4. Повторение пройденного

Упражнения для стоп. Упражнения на выворотность. Упражнения на гибкость вперед. Силовые упражнения для мышц брюшного пресса. Силовые упражнения для мышц спины. Упражнения на растяжку и развитие шага. Упражнения на развитие мышц ног. Упражнения на гибкость назад

4/8 класс

Раздел 1. Введение. Теоретическая подготовка

Техника безопасности, введение в образовательную программу. Гигиена на занятиях физической культурой и гимнастикой. Из истории гимнастики

Раздел 2. Общефизическая подготовка

1. Упражнения для стоп

1. Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
2. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.
3. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.
4. Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на "полу - пальцы" (колени находятся в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.

2. Упражнения на развитие выворотности

- 1 «Лягушка» с наклоном вперед.
2. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.
3. Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

3. Упражнения на развитие гибкости вперед

1. Спина к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной.
2. Лежа на полу, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.
3. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.
4. Спина к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

4. Силовые упражнения для мышц брюшного пресса

1. "Уголок" из положения лежа.
2. Стойка на лопатках без поддержки под спину.
3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в I позицию.

5. Силовые упражнения для мышц спины

1. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.
2. Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).
3. Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).
4. Стоя в I позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в I позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в I позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

6. Упражнения на растяжку ног

1. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.
2. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.
3. Сидя на полу с ногами по I позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.

7. Упражнения на развитие шага

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по I позиции во всех направлениях.
2. Лежа на полу, grand battement jete по I позиции во всех направлениях.
3. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой.
4. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:
а) вперед; б) в сторону; в) назад.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

8. Упражнения на развитие мышц ног

1. Battement jete и grand battement jete лежа на спине, боку, животе.
2. Лежа на спине ноги вверх поочередно одну ногу отвести в сторону и вернуть в исходное положение.
3. Battement releve lent, grand battement jete лежа на спине, боку и в позе «Сфинкс».

9. Упражнение на развитие гибкости назад

1. "Кошечка" - из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре". Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.
2. "Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").
3. "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").
4. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

10. Упражнение на осанку

1. сидя на пятках, сцепить руки за спиной в замок. В таком положении поднимать прямые руки вверх, не сгибая локти, провести руки вперед и вернуть их обратно;
2. опереться руками в стену и опустить корпус вниз параллельно полу, толкая грудную клетку вперед и вернуться в и.п.;
3. лежа на животе, немного оторвать корпус наверх, отвести руки в стороны и приподнять максимально наверх, вернуться в и.п.

11. Упражнения на равновесие:

1. releve с предметом на полупальцах и на одной ноге.

12. Прыжки

1. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.
2. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.
3. "Козлик". Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.
4. Прыжок в шпагат.

Раздел 4. Повторение пройденного

Упражнения для стоп. Упражнения на выворотность. Упражнения на гибкость вперед. Силовые упражнения для мышц брюшного пресса. Силовые упражнения для мышц спины. Упражнения на растяжку и развитие шага. Упражнения на развитие мышц ног. Упражнения на гибкость назад

5/9 класс

Раздел 1. Введение. Теоретическая подготовка

Техника безопасности, введение в образовательную программу. Гигиена на занятиях физической культурой и гимнастикой. Из истории гимнастики

Раздел 2. Общефизическая подготовка

1. Упражнения для стоп

1. Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
2. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.
3. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.
4. Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на "полу - пальцы" (колени находится в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.

2. Упражнения на развитие выворотности

- 1 «Лягушка» с наклоном вперед.
2. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.
3. Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

3. Упражнения на развитие гибкости вперед

1. Спина к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной.
2. Лежа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.
3. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.
4. Спина к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

4. Силовые упражнения для мышц брюшного пресса

1. "Уголок" из положения лежа.
2. Стойка на лопатках без поддержки под спину.
3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.

5. Силовые упражнения для мышц спины

1. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.
2. Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).
3. Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).
4. Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в

1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

6. Упражнения на растяжку ног

1. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.
2. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.
3. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.

7. Упражнения на развитие шага

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.
2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях.
3. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой.
4. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:
а) вперед; б) в сторону; в) назад.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

8. Упражнения на развитие мышц ног

1. Battement jete и grand battement jete лежа на спине, боку, животе.
2. Лежа на спине ноги вверх поочередно одну ногу отвести в сторону и вернуть в исходное положение.
3. Battement releve lent, grand battement jete лежа на спине, боку и в позе «Сфинкс».

9. Упражнение на развитие гибкости назад

1. "Кошечка" - из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре". Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.
2. "Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").
3. "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").
4. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

10. Упражнение на осанку

1. сидя на пятках, сцепить руки за спиной в замок. В таком положении поднимать прямые руки вверх, не сгибая локти, провести руки вперед и вернуть их обратно;
2. опереться руками в стену и опустить корпус вниз параллельно полу, толкая грудную клетку вперед и вернуться в и.п.;

3. лежа на животе, немного оторвать корпус наверх, отвести руки в стороны и приподнять максимально наверх, вернуться в и.п.

11. Упражнения на равновесие:

1. releve с предметом на полупальцах и на одной ноге.

12. Прыжки

1. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.

2. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.

3. "Козлик". Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.

4. Прыжок в шпагат.

Раздел 4. Повторение пройденного

Упражнения для стоп. Упражнения на выворотность. Упражнения на гибкость вперед. Силовые упражнения для мышц брюшного пресса. Силовые упражнения для мышц спины. Упражнения на растяжку и развитие шага. Упражнения на развитие мышц ног. Упражнения на гибкость назад

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

В рамках изучения данной дисциплины часы для самостоятельной работы не предусмотрены.

2.3. Содержание профильной составляющей

Для специальности 52.02.01 Искусство балета (углубленный уровень) дисциплина УПО.08.01. Гимнастика в целом является профильной.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного зала (оборудованный шведскими стенками, матами, спортивным инвентарем).

Технические средства обучения:

- парк музыкальных инструментов (рояли, пианино);
- звуковоспроизводящая техника.

3.2. Информационное обеспечение

Основные источники

1. Гимнастика. Методика преподавания. [Электронный ресурс]: учебник. М.: ИНФРА-М; Минск: Новое знание, 2018. - 335 с.

2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика. Учебное пособие. Красноярск, 2018 год

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины УПО.08.01. Гимнастика включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающегося в конце каждого учебного года обучения. В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться контрольные уроки, опросы, просмотры.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков.

Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров.

Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

По завершении изучения дисциплины УПО.08.01. Гимнастика по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в диплом об окончании образовательного учреждения.

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на приобретение общих компетенций.

Результаты обучения (предметные) на уровне учебных действий	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1. Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепления и сохранении индивидуального здоровья;	Устное сообщение
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 отбирать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;	Устное сообщение. Демонстрация комплексов физических упражнений для различных мышечных групп
3. Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;	Выполнение комплекса гимнастических упражнений

<p>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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;</p>	<p>Дневник тренировок</p>
<p>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, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.</p>	<p>Устное сообщение. Демонстрация комплексов гимнастических упражнений</p>