

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САМАРСКОЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)»

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
№ 248-ОД от 31.08.2023 г.
_____ В.В. Блюдина

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
УПО.09.01. Гимнастика***

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

***специальность
52.02.02 Искусство танца
(по видам)***

Самара, 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины **УПО.09.01. Гимнастика** разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности 52.02.02 Искусство танца (по видам);
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Организация-разработчик: ГБПОУ «Самарское хореографическое училище (колледж)».

Разработчик:
Зинина О.С., преподаватель.

РАССМОТРЕНО
на заседании ПЦК преподавателей специальных дисциплин
Протокол № __ от __.__.2023 г.

Председатель ПЦК
_____/Новосёлова А.Я./
(подпись) *(Ф.И.О.)*

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	6
3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.....	8
4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	9
5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	12
6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	19
7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	24

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета УПО.09.01. Гимнастика ориентирована на реализацию федерального компонента государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) основного общего образования

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 (далее - ИОП в ОИ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 52.02.02 Искусство танца (по видам).

Содержание программы направлено на достижение следующей **цели**: обучение и овладение обучающимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений.

На изучение предмета УПО.09.01. Гимнастика по 52.02.02 Искусство танца (по видам) отводится 34 часов в соответствии с разъяснениями по реализации федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (профильное обучение).

В профильную составляющую входит профессионально направленное содержание, необходимое для формирования у обучающихся профессиональных компетенций.

В программе по предмету УПО.09.01. Гимнастика, реализуемой при подготовке студентов по специальности 52.02.02 Искусство танца (по видам), профильной составляющей являются разделы: Теоретическая подготовка; Общефизическая подготовка; Специальная физическая подготовка; Повторение пройденного.

В программе теоретические сведения дополняются демонстрациями и практическими занятиями.

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение предмета УПО.09.01. Гимнастика.

Контроль качества освоения предмета УПО.09.01. Гимнастика проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на предмет, как традиционными, так и инновационными методами, включая компьютерное тестирование. Результаты контроля учитываются при подведении итогов по предмету.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольного урока в 1/8 классе.

Промежуточная аттестация в виде контрольного урока по предмету проводится за счет времени, отведенного на её освоение.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Изучение учебного предмета УПО.09.01. Гимнастика на уровне среднего профессионального образования должно обеспечить:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом 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 показателей физической подготовленности в рамках интегрированной образовательной программы среднего профессионального образования в области искусств;
- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей;
- навыками и приемами правильных и выразительных движений художественной гимнастики;
- теоретическими знаниями в области гигиены, закаливания, здорового образа жизни;
- владение приемами самостоятельной и групповой работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
- формирование музыкально-ритмических навыков;
- развитие и усовершенствование двигательных умений и навыков;
- формирование двигательной культуры (сила мышц, эластичность связок, подвижность суставов, гибкость).

3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет УПО.09.01. Гимнастика изучается в общеобразовательном учебном цикле, реализующем федеральный государственный стандарт основного общего образования.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1/8 класс

Наименование раздела	Количество часов, отведенных на освоение программного материала		
	Всего учебных занятий	в том числе	
		аудиторные	самостоятельная работа
Раздел 1. Введение. Теоретическая подготовка.	3	3	-
1.1. Техника безопасности, введение в образовательную программу.	1	1	-
1.2. Гигиена на занятиях физической культурой и гимнастикой.	1	1	-
1.3. Из истории гимнастики.	1	1	-
Раздел 2. Общефизическая подготовка.	19	19	-
2.1. Упражнения для стоп.	4	4	-
2.2. Упражнения на развитие выворотности.	4	4	-
2.3. Упражнения на развитие гибкости вперед.	2	2	-
2.4. Силовые упражнения для мышц брюшного пресса.	2	2	-
2.5. Силовые упражнения для мышц спины.	2	2	-
2.6. Упражнения на растяжку.	2	2	-
2.7. Упражнения на развитие шага.	3	3	-
Раздел 3. Специальная физическая подготовка.	8	8	-
3.1. Упражнения на развитие мышц ног.	2	2	-
3.2. Упражнения на развитие гибкости назад.	2	2	-
3.3. Комплексные упражнения.	2	2	-
3.4. Прыжки.	2	2	-
Раздел 4. Повторение пройденного.	2	2	-
4.1. Повторение пройденного.	2	2	-
Промежуточная аттестация. Контрольный урок	2	2	-
Итого:	34	34	0

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)		Объем часов (в соответствии с тематическим планированием)
1	2		3
1/8класс			
Раздел 1. Введение. Теоретическая подготовка.	Содержание учебного материала.		3
	1	Техника безопасности, введение в образовательную программу.	
	2	Гигиена на занятиях физической культурой и гимнастикой.	
	3	Из истории гимнастики.	
	Самостоятельная работа обучающихся по разделу.		-
	1	Не предусмотрена	
Раздел 2. Общефизическая подготовка.	Содержание учебного материала.		19
	1	Упражнения для стоп.	
	2	Упражнения на развитие выворотности.	
	3	Упражнения на развитие гибкости вперед.	
	4	Силовые упражнения для мышц брюшного пресса.	
	5	Силовые упражнения для мышц спины.	
	6	Упражнения на растяжку.	
	Самостоятельная работа обучающихся по разделу.		-
	1	Не предусмотрена	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка.	Содержание учебного материала.		8
	1	Упражнения на развитие мышц ног.	
	2	Упражнения на развитие гибкости назад.	
	3	Комплексные упражнения.	
	Самостоятельная работа обучающихся по разделу.		-
	1	Не предусмотрена	
Раздел 4. Повторение пройденного.	Содержание учебного материала.		2
	1	Повторение пройденного.	
		Самостоятельная работа обучающихся по разделу.	
	1	Не предусмотрена	
Промежуточная аттестация. Контрольный урок			1
Всего:			34

6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины УПО.09.01. Гимнастика

Личностные результаты. Достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. В результате изучения у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- организовывать и проводить занятия средствами основной гимнастики с разной целевой направленностью и выполнять гимнастические упражнения с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения музыкально-сценических, музыкально-танцевальных игр, спортивных эстафет и соревнований;
- объяснять в доступной форме технику выполнения гимнастических упражнений, в том числе упражнений с предметами, танцевальных шагов и элементов;
- находить, анализировать ошибки выполнения гимнастических упражнений и исправлять их;
- соблюдать такт и ритм при выполнении упражнений; передавать движениями заданный образ, применять эти умения в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты. В результате изучения гимнастики на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность, а именно:

- овладение умением принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах деятельности;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, в том числе при выполнении гимнастических упражнений и игровых заданий, в соответствии с поставленной задачей и условием ее

реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития;
- способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения гимнастических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использование знаний и умений в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты. Предметные результаты освоения программы по гимнастике должны обеспечивать:

- освоение гимнастических упражнений, обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, в том числе при выполнении гимнастических упражнений, отбор способов их исправления;
- формирование представления о роли физической культуры и необходимости регулярного выполнения гимнастических упражнений для формирования и укрепления здоровья (физического, социального и психического) человека; о позитивном влиянии основной гимнастики на общее развитие организма (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное); о физической культуре и здоровье, как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесформирующую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, регулярное выполнение гимнастических упражнений, оздоровительные мероприятия, подвижные и развивающие игры, игровые задания);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим развитием, величиной физических нагрузок, личными данными мониторинга здоровья (соотношения длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств, (координация, гибкость, быстрота);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения игр, игровых заданий Программы; планирование занятий гимнастическими упражнениями в распорядке дня; организация отдыха и досуга с использованием средств основной гимнастики Программы, включая музыкально-сценические, музыкально-танцевальные игры и спортивные эстафеты;
- изложение фактов истории развития олимпийского движения, значения регулярного выполнения основной гимнастики в жизнедеятельности человека, роли и места оздоравливающих технологий в спорте, физической культуре;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств/способностей и специальных навыков;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- подготовка комплексов на базе изученных гимнастических упражнений, осуществление объективной оценки техники выполнения гимнастических упражнений своих сверстников;
- анализ и объективная оценка динамики развития физических качеств и способностей, как результата собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; соблюдение техники выполнения гимнастических упражнений.

Освоение содержания учебной дисциплины УПО.09.01. Гимнастика обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования **общих и профессиональных компетенций**:

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.

ПК 1.5. Определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа.

ПК 1.6. Сохранять и поддерживать собственную физическую форму.

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

Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 52.02.02 Искусство танца (по видам))
<p>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;– обучающийся должен задаваться вопросом о том, какое значение, смысл имеет для меня учение, изучаемый предмет, материал, и уметь находить ответ на него;– действие нравственно-этического оценивания усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей, обеспечивающее личностный моральный выбор.	ОК 1-10, 12
<p>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,	

<p>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;</p> <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>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 преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; – 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). 	

7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличия балетного зала.

Оборудование балетного зала: балетные станки (палки), зеркала, учебно-методическая литература.

Технические средства обучения: музыкальная аппаратура.

Информационное обеспечение

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

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.

Дополнительные источники:

1. Алаева Л.С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения: учебное пособие / Л.С. Алаева, К.Г. Клецов, Т.И. Зябрева. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 72 с.
2. Баженова Н.А. Гимнастическая терминология: учебное пособие / Н.А. Баженова. – Барнаул: Алтайский государственный педагогический университет, 2016. – 212 с.
3. Лебедихина Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания: учебное пособие для СПО / Т.М. Лебедихина. – 2-е изд. – Саратов: Профобразование, 2021. – 110 с.
4. Соколовский, Р. В. Общеразвивающие упражнения на занятиях гимнастики: учебно-методическое пособие / Р.В. Соколовский, Л.В. Соколовская. – 2-е изд. – Сургут: Сургутский государственный педагогический университет, 2013. – 124 с.

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:	
Подпись лица внесшего изменения	