

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

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

## **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
<b>Раздел 1. Введение. Теоретическая подготовка.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-</b>
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	-
<b>Раздел 2. Общефизическая подготовка.</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>-</b>
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	-
<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка.</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>-</b>
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	-
<b>Раздел 4. Повторение пройденного.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
4.1. Повторение пройденного.	2	2	-
<b>Промежуточная аттестация. Контрольный урок</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>0</b>

## 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
<b>1/8класс</b>			
<b>Раздел 1. Введение. Теоретическая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>		3
	1	Техника безопасности, введение в образовательную программу.	
	2	Гигиена на занятиях физической культурой и гимнастикой.	
	3	Из истории гимнастики.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся по разделу.</b>		-
<b>Раздел 2. Общефизическая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>		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.	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся по разделу.</b>	
<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>		8
	1	Упражнения на развитие мышц ног.	
	2	Упражнения на развитие гибкости назад.	
	3	Комплексные упражнения.	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся по разделу.</b>	
<b>Раздел 4. Повторение пройденного.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>		2
	1	Повторение пройденного.	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся по разделу.</b>	
	1	Не предусмотрена	-
<b>Промежуточная аттестация. Контрольный урок</b>			<b>1</b>
<b>Всего:</b>			<b>34</b>



## **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><b>личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– 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;</li><li>– обучающийся должен задаваться вопросом о том, какое значение, смысл имеет для меня учение, изучаемый предмет, материал, и уметь находить ответ на него;</li><li>– действие нравственно-этического оценивания усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей, обеспечивающее личностный моральный выбор.</li></ul>	ОК 1-10, 12
<p><b>регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</li><li>– умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</li><li>– умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,</li></ul>	

<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"> <li>– умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;</li> <li>– владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.</li> </ul>	
<p><b>познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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;</li> <li>– умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;</li> <li>– смысловое чтение;</li> <li>– формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации;</li> <li>– развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.</li> </ul>	
<p><b>коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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;</li> <li>– 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;</li> <li>– формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).</li> </ul>	

## **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;	
<b>БЫЛО</b>	<b>СТАЛО</b>
<b>Основание:</b>	
<b>Подпись лица внесшего изменения</b>	