

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УПО.08.01. «ГИМНАСТИКА»

Рабочая программа учебной дисциплины «Гимнастика» является частью образовательной программы среднего профессионального образования в области искусств, интегрированной с образовательными программами основного общего и среднего общего образования по специальности 52.02.01 «Искусство балета», квалификации «Артист балета, преподаватель».

Данная программа разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 52.02.01 «Искусство балета».

Рабочая программа «Гимнастика» разработана преподавателем ГБПОУ г. Москвы «МГХУ имени Л.М.Лавровского» Морозовой Н.Б., одобрена предметно-цикловой комиссией общеобразовательных, гуманитарных и социально-экономических дисциплин (протокол № 1 от «28» августа 2018 г., председатель ПЦК – Сухорукова А.Ф.), утверждена заместителем директора по учебно-воспитательной работе Стрига Е.А. 30.08.2018 г.

Дисциплина «Гимнастика» относится к предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и направлена на формирование общей компетенции ОК11:

- использовать результаты освоения предметной области «Искусство» основного общего образования в профессиональной деятельности;

а также на формирование профессиональной компетенции ПК1.6:

- сохранять и поддерживать собственную внешнюю и профессиональную форму.

В рамках общеобразовательного учебного цикла, реализующего федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, дисциплина «Гимнастика» изучается с первого по пятый балетный класс (первый балетный класс соответствует пятому общеобразовательному классу).

В том числе: максимальная учебная нагрузка обучающегося – 460 часов; обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 332 часа; самостоятельная работа обучающегося - 142 часа. Занятия по форме организации - мелкогрупповые.

Контроль знаний проводится в виде итоговых занятий с 1-го по 4-й классы и дифференцированного зачета в 5-м классе.

Изучение дисциплины «Гимнастика» способствует пониманию роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении здоровья учащихся.

**Цель** программы «Гимнастика» - достижение физического совершенства и укрепления здоровья, а так же развитие специальных физических качеств, помогающих обучающимся полноценно освоить программу танцевальных дисциплин хореографического училища.

**Основные задачи** курса:

- воспитание навыка правильной осанки;
- развитие силы мышц туловища, не наращивая их массы;
- развитие специальных физических качеств (подвижности в суставах, выворотности, гибкости позвоночника);
- развитие устойчивости и координации движений;
- развитие ловкости;
- развитие выносливости и прыгучести;
- развитие реакции и внимания;
- воспитание дисциплины и культуры движения.

В результате освоения дисциплины «Гимнастика» обучающийся должен

**знать:**

• роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- названия изучаемых гимнастических элементов;
- структуру и основные части урока гимнастики;
- последовательность изучаемых гимнастических элементов;
- методику их исполнения;

**уметь:**

• выполнять комплексы гимнастических оздоровительных упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма, состояния здоровья и режима учебной деятельности;

• методически и технически грамотно исполнять элементы и комбинации базовой технической подготовки, общефизической, специальной подготовки.

В результате освоения данной дисциплины обучающийся должен **приобрести:**

• опыт организации самостоятельных систематических занятий гимнастикой с соблюдением правил безопасности и профилактики травматизма;

• умение вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;

• опыт оценивания текущего состояния организма и определять тренирующее воздействие на него занятий гимнастикой, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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 учетом 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 ее 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, 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.

Реализация программы дисциплины «Гимнастика» требует наличия балетного зала. Используемое оборудование зала: зеркала, станки, гимнастические коврики, утяжелители.

### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет – ресурсов, дополнительной литературы**

#### **Основные источники:**

1. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. - М.: Советский спорт, 1990. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1984.
2. Колтановский А.П. Методические рекомендации для физкультурно- оздоровительных занятий – М.: ВЦСПС, 1984.
3. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе – М.: Terra-спорт, 2001.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы – М.: Просвещение, 2009.
5. Обучение детей художественной гимнастике: перевод с болгарского Кечетжиева Л., Ванькова М., Чипрянова М. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
6. Методика педагогического контроля и совершенствование физической подготовленности занимающихся художественной гимнастикой. - Л.: ЛГПИ им. А.И. Терцена, 1981.
7. Упражнения художественной гимнастики. - М.: Физкультура и спорт, 1972.
8. Художественная гимнастика: Учебник для институтов физической культуры/ под редакцией Т.С. Лисицкой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
9. Хавилеро Джозеф С. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки –М.: Новое слово, 2004 .

#### **Дополнительные источники:**

1. Баднин Н. А. Хронические микротравмы - почему они опасны? - Советский балет, № 3,1982, с. 60-61.
2. Зайцева Б.П., Кондратьева И.И., Польшгалова Е.Н. Методические рекомендации: Организация рационального питания учащихся хореографических училищ. - М., 1983.
3. Миловзорова М.С. Анатомия и физиология человека. Учебник для хореографических училищ. - М.: Медицина, 1972.
4. Миронова З.С., Баднин И.А. Повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата у артистов балета / Под редакцией академика АМН СССР М. В. Волкова. - М., 1976.
5. Миронова З.С., Меркулова Р.И., Богуцкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов. - М., 1982.
6. Музыка и движение: Из опыта работы музыкальных работников детских садов/Авторы-составители С.И. Бекина, Т.П. Ломова, Е.Н.Соковнина. - М.: Просвещение, 1983.
7. Спортивная гимнастика. Учебник для институтов физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 1973.
8. Фролов В.Г. Физкультурные занятия игры упражнения на прогулке. - М.: Просвещение, 1986.
9. Хрипкова А.Г. Анатомия физиология и гигиена человека: Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1975.
10. Цыкунов М.Б. Самомассаж - Советский балет № 4, 1983, с. 60-62.