

государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
Ростовской области
«Ростовский колледж искусств»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ РО
«Ростовский колледж искусств»

Ищенко И.Б.

«25» июня 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины УПО 10.01
ГИМНАСТИКА
для специальности
52.02.01 Искусство балета

Ростов-на-Дону

2026 г.

Одобрена цикловой комиссией
отделения «Искусство балета»
ГБПОУ РО «Ростовский колледж
искусств»

Разработана на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта по специальностям
среднего профессионального
образования
52.02.01 Искусство балета

Протокол № 11
От «25» июня 2026 г.

Председатель
Стрижак А.В.

Разработчик:

Преподаватель отделения
«Искусство балета»
ГБПОУ РО
«Ростовский колледж искусств»,
заслуженный артист России
Ушаков К.В.

Рецензенты:

Репетитор балета
Ростовского государственного
музыкального театра
И.С. Тараканов

Заведующий отделением
«Искусство балета»
ГБПОУ РО
«Ростовский колледж искусств»
Стрижак А.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	4
2. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА	5
3. ОБЪЕМ КУРСА, ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ И ОТЧЕТНОСТИ	7
4. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА И ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМАМ КОНТРОЛЯ	8
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УПО	14
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ	15
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины УПО 10.01 «Гимнастика» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 52.02.01 «Искусство балета». Программа является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО «Искусство балета» и может быть использована в учебных заведениях СПО, а также в дополнительном профессиональном образовании на курсах повышения квалификации и профессиональной переподготовки.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина входит в:

- **Общеобразовательный учебный цикл (ОД.01)**, реализующий федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования в пределах интегрированной образовательной программы.
- **Раздел обязательных предметных областей:** ПО.10 — Предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

Гимнастика является одним из основных предметов специальных дисциплин. Обучение связано со всем циклом специальных дисциплин.

Данный курс координирует с другими дисциплинами ППССЗ:

-профильные учебные дисциплины: история мировой культуры, музыкальная литература; история театра, история хореографического искусства, тренаж классического танца

-общепрофессиональные дисциплины: актерское мастерство, тренаж классического танца, грим, охрана труда артиста балета.

1.3 Цели и задачи междисциплинарного курса:

Целью курса является:

обучение и овладение обучающимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений.

Задачами курса являются:

- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучение приемам правильного дыхания;
- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию

двигательного аппарата ребенка;

- обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний;
- формирование у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;
- развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;
- развитие темпово-ритмической памяти обучающихся;
- воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности;
- воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

2. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА

Результатом освоения междисциплинарного курса является овладение следующими общими (ОК) и профессиональными (ПК) компетенциями:

Код	Наименование формируемой компетенции
ОК 1.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
ОК 2.	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.
ОК 4.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 5.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.
ОК 6.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК 7.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ОК 9.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранных языках.
ПК 1.6.	Сохранять и поддерживать внешнюю, физическую и профессиональную форму.

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

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды как естественной основы безопасности жизни;
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности в рамках ИОП в ОИ по специальности Искусство балета;
- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

3. ОБЪЕМ КУРСА, ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ И ОТЧЕТНОСТИ

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего),	350
Обязательная учебная нагрузка (всего)	350
1 (5) класс	70
2 (6) класс	70
3 (7) класс	70
4 (8) класс	70
5 (9) класс	70
Виды отчетности	Распределение по классам
Промежуточная аттестация:	
– экзамены	1-5
– дифференцированные зачеты	-
– недифференцированные зачеты	-

4. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА И ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМАМ И СОДЕРЖАНИЮ КОНТРОЛЯ

4.1. Требования к техническому минимуму

Примерный рекомендуемый набор упражнений.

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

Упражнения на выворотность

- Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.
- "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; д) «Лягушка» с наклоном вперед.
- 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.

4. Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.
5. «Лягушка» с наклоном вперед.
6. 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.

Упражнения на гибкость 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. 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.
 5. 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.
- Спина к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по 6. и II позициям). Следить за прямой спиной.
7. Лежа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.
 8. 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.

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. "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").
5. "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").

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

Силовые упражнения для мышц живота

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

2. "Уголок": а) из положения - сидя, колени подтянуть к груди б) из положения - лежа.

3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

4. 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.

Силовые упражнения для мышц спины

1. Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).

2. Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках):

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

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

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

6. "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. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в III позиции). Партнер придерживает за колени.

8. 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.

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

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

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

6. 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. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.
8. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.
9. 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.
10. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой.
11. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед, б) в сторону, в) назад.

Прыжки

1. Temps sauté по VI и 1 позициям.
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.
6. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.
7. "Козлик". Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.
8. Прыжок в шпагат.
9. Подбивной прыжок в "кольцо" одной ногой.
10. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.

4.2. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Все формы и методы контроля и оценки результатов изучения ПОД направлены на подтверждение успешного и планомерного формирования общих и профессиональных компетенций в процессе работы.

Могут быть использованы формы и методы контроля: внутриурочные, открытые.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;	– оценка выступления в зале – экспертная оценка работы
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;	– экспертная оценка работы

- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;	– оценка выступления в зале – экспертная оценка работы
- овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды как естественной основы безопасности жизни;	– оценка выступления в зале – экспертная оценка работы
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;	– оценка выступления в зале – экспертная оценка работы
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности в рамках ИОП в ОИ по специальности Искусство балета;	– оценка выступления в зале – экспертная оценка работы
- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.	– оценка выступления в зале – экспертная оценка работы
ОК 10. Использовать в профессиональной деятельности личностные, метапредметные, предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования.	– оценка выступления в зале – экспертная оценка работы
ПК 1.6. Сохранять и поддерживать внешнюю, физическую и профессиональную форму.	– оценка выступления в зале – экспертная оценка работы

4.3. Зачетно-экзаменационные требования

Оценка качества освоения учебного предмета "Гимнастика" включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающегося в конце каждого учебного года. В качестве средств текущего контроля успеваемости используются контрольные уроки, просмотры. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме экзаменов. Экзамены проходят в виде просмотров.

Критерии оценки: оценка должна быть объективной, аргументированной и заслуженной. Выставляется комиссией в результате обсуждения, учитывая принцип коллегиальности. Выступление обучающегося оценивается по пятибальной шкале. Высшая оценка «отлично» (5) выставляется студентам за выступление на зачете или экзамене, если исполненная им программа:

1. технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
2. отражает грамотное исполнение (как в техническом плане, так и в художественном)
3. исполнение грамотно и выразительно,
4. сильная техническая подготовка,
5. умение анализировать свое исполнение,
6. знание методики исполнения изученных движений и т.д.
7. отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения

В тех случаях, если по этим основным пунктам имелись недочеты, но студент обучающийся показал общие хорошие исполнительские качества, то ставится оценка «хорошо» (4). Если же видно, что студент не уверен, не везде справляется с поставленными задачами, ставится оценка «удовлетворительно» (3).

В тех случаях, если исполняемая программа не соответствует примерным программным требованиям курса, неполная, недоучена, комиссия может поставить оценку «неудовлетворительно» (2).

Сроки проведения экзаменов и количество контрольных уроков определены учебным планом колледжа. Экзаменационная оценка рассматривается как окончательная.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УПО

5.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Реализация УПО 10.01 «Гимнастика» требует наличия:

балетных залов площадью не менее 75 кв.м. (на 12-14 обучающихся), имеющие пригодные для танца полы (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трёх стен, зеркала размером 7м x 2м на одной стене.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

Реализация УПО 10.01 «Гимнастика» проходит в соответствии с графиком учебного процесса и обеспечивается учебно-методической документацией: ФГОС СПО по специальности Искусство балета, примерным учебным планом ФГОС СПО специальностей, учебным планом, разработанным колледжем, примерной программой учебной дисциплины, данной рабочей программой, а также методическими разработками преподавателей по отдельным аспектам освоения курса.

Информационное обеспечение курса обеспечивается доступом каждого обучающегося:

- к библиотечному фонду, укомплектованному печатными и/или электронными изданиями основной и дополнительной учебной литературы по курсу;
- к фонду фонотеки, укомплектованному аудиозаписями по курсу;
- во время самостоятельной подготовке обучающиеся должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

5.2.1. Перечень основной учебной литературы

1. Базарова Н., Мэй В. «Азбука классического танца». Искусство, 1964
2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 176 с.
3. Ваганова А. «Основы классического танца». Искусство, 1936
4. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ,. М., 2004
5. Волконский, С. М. Человек на сцене / С. М. Волконский. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 128 с
6. Колтановский А., Брыкин А. «Общеразвивающие и специальные упражнения». М., 1973
7. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001
8. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп.

— Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 242 с.

9. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972
10. Михалина Г.М. Игонова Е.С. «Начальная спортивная подготовка средствами гимнастики. Учебное пособие для студентов вузов» – Спорт. 2022. – 172с.

Интернет-ресурсы

1. Академия Русского балета имени А. Я. Вагановой: <https://vaganovaacademy.ru/>
2. Балетная и танцевальная музыка: <http://www.balletmusic.ru/>
3. Виртуальная галерея «Танец от древнейших времен до наших дней»: <http://www.gallery.balletmusic.ru/>
4. Журнал «Балет»: <https://balletmagazine.ru/>
5. Кафедра хореографического искусства СПбГУП: http://www.gup.ru/uni/structure/faculties/art_fac/structure/kaf_hor/
6. Культура.РФ: портал культурного наследия и традиций России: <https://www.culture.ru/>
7. Красноярский хореографический колледж: <https://ballet-krsk.ru/>
8. Маленькая балетная энциклопедия: <http://www.ballet.classical.ru/>
9. Московская государственная академия хореографии: <https://balletacademy.ru/>
10. Национальная электронная библиотека: <https://rusneb.ru/>
11. Пермское государственное хореографическое училище: <https://balletperm.ru/>
12. Российская государственная библиотека: <https://www.rsl.ru/>
13. Российский институт театрального искусства — ГИТИС: <https://www.gitis.net/>
14. Choreoresour.ru: всё для хореографа на одном сайте: <https://choreoresour.ru/>
15. CyberLeninka: научная электронная библиотека: <https://cyberleninka.ru/>
16. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека: <https://elibrary.ru/>
17. Издательство «Планета музыки»: <https://www.m-planet.ru/>

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ

Основная форма учебной и воспитательной работы - урок в классе, обычно включающий в себя проверку домашнего задания совместную работу преподавателя и обучающегося по выполнению гимнастических упражнений, рекомендации преподавателя относительно способов самостоятельной работы обучающегося. Урок может иметь различную форму, которая определяется не только конкретными задачами, стоящими перед учениками, но также во многом обусловлена их индивидуальностями, а также сложившимися в процессе занятий отношениями обучающихся и преподавателя.

В работе с обучающимися преподаватель должен следовать принципам

последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть основан на выполнении известных правил: от простого к сложному, от известного к неизвестному. Содержание процесса обучения на уроках гимнастики, в соответствии с основополагающими принципами педагогической науки, должно иметь воспитательный характер и базироваться на дидактических принципах сознательности и активности, систематичности и последовательности прочного освоения основ изучаемого предмета.

Одна из основных задач гимнастики, как предмета – воспитание важнейших психофизических качеств, развитие двигательного аппарата в сочетании с формированием моральных и волевых качеств личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты реакции, смелости, творческой инициативы, координации и выразительности.

Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из физических возможностей ребенка. Необходимым условием для успешного обучения на уроках гимнастики является формирование у ученика уже на начальном этапе правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. С первых уроков полезно ученику рассказывать об анатомическом строении тела, о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого гимнастического упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу обучающегося над совершенствованием его исполнительской техники.

Особое место занимает работа над координацией движений, поэтому, с первых лет обучения необходимо развивать ловкость, как одно из наиболее важных двигательных качеств, необходимых на уроках гимнастики. Без ловкости нельзя усвоить ни одно упражнение. Она позволяет избежать травм при выполнении сложных движений, что требует умения распределять внимание.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие данных обучающихся зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа, поэтому, готовясь к уроку, преподаватель должен, прежде всего, определить его направленность.

Важным методом правильной организации урока является продуманное спланированное размещение обучающихся. При выполнении движений у станка надо расставить учеников так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении движений на середине зала лучше размещать детей в шахматном порядке, чтобы преподаватель мог лучше видеть их, причем через 2-3 урока

следует менять линии.

Для самоконтроля за упражнениями необходимо проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы учащиеся учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Одна из самых главных методических задач преподавателя состоит в том, чтобы научить учащегося работать самостоятельно. Творческие задачи развивают такие важные для любого вида деятельности личные качества, как воображение, мышление, увлеченность, трудолюбие, активность, инициативность, самостоятельность. Эти качества необходимы для организации грамотной самостоятельной работы, которая позволяет значительно активизировать учебный процесс.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

7.1. Цели, задачи и специфика самостоятельной работы

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности «Искусство балета», самостоятельная работа студентов является обязательной частью образовательного процесса и направлена на закрепление практических навыков, поддержание надлежащей физической формы и развитие творческого мышления.

Специфика хореографического образования заключается в том, что значительная часть самостоятельной работы носит практический (тренировочный) характер и должна выполняться ежедневно для предотвращения травматизма и сохранения профессиональных данных.

7.2. Формы и содержание самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов подразделяется на практическую и теоретическо-аналитическую.

Формы самостоятельной работы:

- Ежедневный индивидуальный тренаж.
- Отработка координационных комбинаций.
- Репетиционная работа.
- Упражнения по контролю веса и мышечного тонуса.

При выполнении самостоятельных практических заданий студенты обязаны

строго соблюдать технику безопасности, соизмерять уровень нагрузки со своими текущими физическими возможностями и не допускать перенапряжения связочного аппарата.