



## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебной дисциплине «Гимнастика» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 52.02.01 Искусство балета.

Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Рабочая программа «Гимнастика» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и направлена на формирование общих компетенций:

-использование в профессиональной деятельности личностные, метапредметные, предметные результаты освоения основной образовательной программы;

-сохранение и поддержание собственной внешней физической и профессиональной формы.

Специальная гимнастика, включающая в себя разминку, упражнения на полу (партерный экзерсис), *allegro*; позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу нескольких целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить мышечную силу. Мышцы и суставы подготавливаются к традиционным классическому и народно-сценическому экзерсисам, требующим высокого физического напряжения. А так же способствует исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают выработать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп, подвижность тазобедренных суставов (амплитуда «балетного шага» - растяжка), апломб.

Исторически сложившиеся формы движений, созданные на основе двигательных возможностей человека и зависящие от анатомического строения его тела, составляет основу гимнастического материала, который можно, опираясь на вековой опыт и знания людей, уверенно применять в процессе целенаправленного развития учащихся.

К таким формам относятся ходьба, бег, строевые и порядковые упражнения, общеразвивающие и специальные упражнения, вольные упражнения, прыжки, упражнения художественной гимнастики, акробатические упражнения, йога.

Структура всех уроков имеет единую форму. Урок делится на три части: подготовительная часть, основная часть и заключительная часть. Очень важно, чтобы в процессе занятий каждый ученик глубоко вникал в технику выполнения различных гимнастических элементов. Необходимо ознакомить обучающихся с анатомическими названиями и строением тела.