

Департамент культуры и туризма Вологодской области

Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Вологодской области  
«Череповецкое областное училище искусств и художественных ремесел им. В.В. Верещагина»  
(БПОУ ВО «Череповецкое областное училище искусств и художественных ремесел  
им. В.В. Верещагина»)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ  
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА  
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»**

**ПО.01. ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВО**

**Методические рекомендации по организации и выполнению  
самостоятельной работы по учебному предмету**

**ПО.01.УП.03. «ГИМНАСТИКА»**

**Череповец, 2018**

Разработчики:

**Суворова С.В.**, заведующий МО «Хореографическое искусство», преподаватель БПОУ ВО «Череповецкое областное училище искусств и художественных ремесел им. В.В. Верещагина»

Технический редактор:

**Чупова А.Г.**, заведующий отделом дополнительного образования БПОУ ВО «Череповецкое областное училище искусств и художественных ремесел им. В.В. Верещагина»

## **Введение**

Одним из видов учебных занятий является внеаудиторная самостоятельная работа, выполняемая обучающимися вне учебного заведения в соответствии с заданиями преподавателя. Самостоятельная работа обучающихся планируется с учетом методической целесообразности, а также параллельного освоения детьми программ начального общего и основного общего образования. Результат самостоятельной работы контролируется преподавателем.

**Основные виды** самостоятельной работы обучающихся:

- 1) аудиторная самостоятельная работа (практические занятия, контрольные проверочные задания, работа с учебником и др.);
- 2) внеаудиторная самостоятельная работа (выполнение домашних заданий)

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

**Внеаудиторная** самостоятельная работа выполняется обучающимся по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Достижение значительных результатов возможно благодаря правильному соотношению работы на уроках и выполнению домашних заданий. Домашнее задание является одной из традиционных форм учебной деятельности, позволяет определить уровень усвоенного материала.

### **Объем самостоятельной работы по предмету**

В рабочей программе предмета «Гимнастика» для обучающихся по дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» на самостоятельную работу отводится 65 часов. Объем самостоятельной работы обучающихся в неделю по предмету «Гимнастика» за весь период обучения определяется с учетом минимальных затрат на подготовку домашнего задания, параллельного освоения детьми программ начального общего и основного общего образования, реального объема активного времени суток и составляет 1 час.

### **Рекомендации по организации самостоятельной работы**

Чтобы развить положительное отношение обучающихся к внеаудиторной самостоятельной работе, следует на каждом её этапе разъяснять цели, задачи её проведения, контролировать их понимание, знакомить обучающихся с алгоритмами, требованиями, предъявляемыми к выполнению определённых видов заданий, проводить индивидуальную работу, направленную на формирование у обучающихся навыков по самоорганизации тренировочной деятельности.

- ученик должен быть физически здоров, занятия при повышенной температуре опасны для здоровья и нецелесообразны, так как результат занятий всегда будет отрицательным;
- самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематичными;
- периодичность занятий - каждый день или через день, в зависимости от сложности и трудоемкости задания;
- индивидуальная домашняя работа может проходить в несколько приемов и должна строиться в соответствии с рекомендациями преподавателя по гимнастике;
- не нужно стремиться к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.
- физические нагрузки должны соответствовать индивидуальным возможностям учащегося, поэтому нагрузки и их сложность необходимо повышать постепенно, контролируя реакцию организма на них;
- очень хорошо заниматься дома под музыкальное сопровождение, это повышает интерес к упражнениям и улучшает настроение.

## **Формы и содержание самостоятельной работы**

### **1. Упражнения для стоп**

Задачей данных упражнений является развитие гибкости и силы стопы, растягивание ахилловых сухожилий. Это необходимо для прыжков и в движениях на "полупальцах".

### **2. Упражнения на выворотность**

Эти упражнения развивают супинаторы бедра, голени и стопы, увеличивают эластичность связочного аппарата и подвижность всех суставов тела. Выворотное положение ног в классическом танце вызвано анатомическими и эстетическими причинами. Выворотность дает возможность очень высоко отводить ногу. Только при выворотном положении ног создается линия и рисунок классического танца, отвечающие законам эстетики.

### **3. Упражнения на гибкость вперед**

Задача упражнений этой группы направлена на развитие гибкости мышц спины и внутренней части ног.

При выполнении данных упражнений особое внимание необходимо уделить:

- а) правильному положению корпуса при наклонах вперед;
- б) максимальной вытянутости коленей.

### **4. Упражнения на гибкость назад**

Эта группа упражнений развивает гибкость мышц живота и внешней части ног. При выполнении упражнений данного раздела необходимо

следить за тем, чтобы ребенок, прежде чем наклониться назад, максимально вытянулся вверх. Несоблюдение этого условия развивает нарушение осанки, приводит к травмам позвоночника и мышц спины.

### **5. Силовые упражнения для мышц живота**

В упражнениях на силу преобладающими являются активные сокращения (напряжения) мышц для преодоления силы тяжести тела. Упражнения надо начинать с легких непродолжительных нагрузок, постепенно включая мышцы в работу. Каждое упражнение выполнять без перерыва несколько раз в подряд, но количество повторений должно быть таким, чтобы не вызвать большого утомления. Целесообразно пользоваться различными вариантами одного и того же упражнения.

### **6. Силовые упражнения для мышц спины**

Развивая гибкость, полезно сочетать упражнения на растяжения с силовыми. Развитие силы мышц спины необходимо не только для устранения активной недостаточности, но и для того, чтобы избежать ослабления поясничного отдела позвоночника и тем самым защитить его от травм.

### **7. Упражнения на развитие шага**

Задача этой группы упражнений - подготовить ноги к сложным танцевальным движениям с большой амплитудой. Это самая трудоемкая часть урока.

По характеру выполнения упражнения на растягивание могут быть:

а) медленные, которые являются одновременно и упражнениями на силу и растягивание, к этой группе относятся так называемые "затяжки";

б) быстрые - резкое выбрасывание ноги с напряженными мышцами, с максимальным приложением силы (*grand battement jete*).

### **8. Прыжки**

Упражнения этой группы направлены на развитие рессорной функции стопы, "баллона", то есть способности задерживаться в воздухе в определенной позе. Для этого необходимо учиться достигать предельной точки прыжка, что помогает повисать в воздухе.

При подготовке к уроку по предмету "Гимнастика" необходимо помнить, что упражнения на развитие силы надо чередовать с упражнениями на развитие гибкости, так как они являются отдыхом от силовых упражнений.

### **Критерии оценки выполнения самостоятельной работы**

При оценивании домашней работы учитывается:

- Старательное выполнение обучающимся указаний преподавателя.
- Овладение обучающимся доступными ему навыками самостоятельных занятий.
- Темпы продвижения учащегося.

## Критерии оценки

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценивания</b>
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле)
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы исполнения и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия домашних занятий, а также плохая посещаемость аудиторных занятий
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.